Potențialul menirii

Cum să-ți găsești talentul

— Data trecută am spus că banii sunt o energie a schimbului, sunt ce primim când dăm lumii creația noastră. Iar orice creație este rezultatul talentului nostru, energia pe care o investim (energia trecutului, prezentului și viitorului) și energia creativă.

Fluxul de energie creativă apare numai atunci când rațiunea se unește cu sufletul, când începem să ne arătăm darul și să ne dezvoltăm talentul.

La naștere fiecare om i se dă o înzestrare. După cum spune Harum Agațarski: „Înzestrarea este o capacitate unică plasată în om, iar talentul este o capacitate unică atinsă de om". Înzestrarea poate fi comparată cu un canal alocat unei anumite frecvențe de vibrație. Fluxul divin se împarte în aceste canale la fel cum lumina albă se împarte în cele șapte culori fundamentale (fig. 9).

Câteodată acest canal mai este numit și raza misiunii. Misiunea fiecăruia dintre noi este să ne manifestăm înzestrarea și astfel să schimbăm lumea în bine. Fiecare om vine pe lume cu o setare interioară pentru canalul său, pentru vibrația sa. De aceea când începem să facem lucrul care este înzestrarea noastră, ne armonizăm cu aceste vibrații și cu fluxul creator. Există șapte raze fundamentale ale misiunii, care se întrupează în șapte direcții fundamentale ale talentului. Și astăzi ne vom căuta talentul!

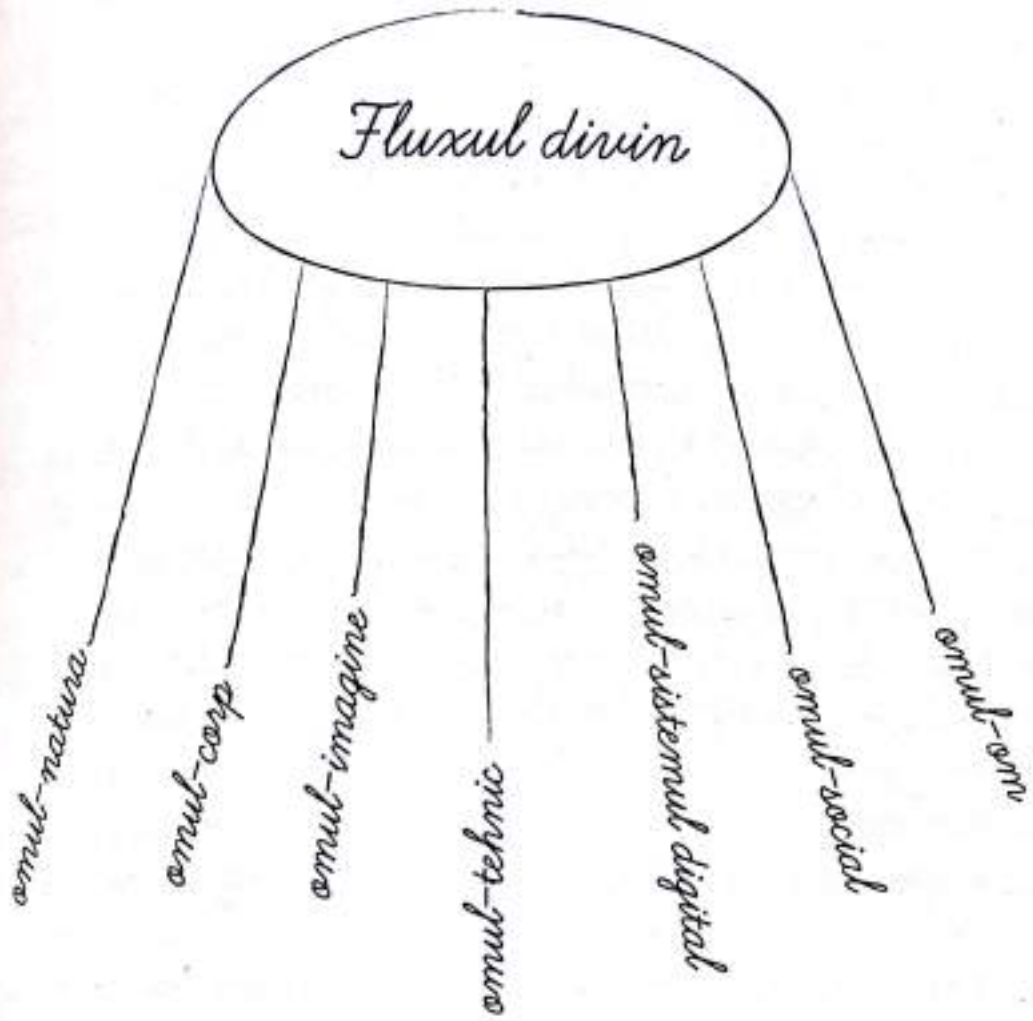


Fig. 9
Canalele talentelor

Așa am introdus exercițiul meu favorit, cel care ajută să ne găsim talentul.

– La naștere fiecare primim o înzestrare care când se manifestă ne ajută să realizăm creația pe care trebuie să o dăruim lumii. „Talentele sunt date din belșug omenirii ca să lumineze". Când oferim creația noastră lumii, Universul ne dă bani, slavă, putere și recunoaștere.

– Care ar fi explicația, de ce se întâmplă asta? întrebă Nastia.

– Când facem lucrurile pentru care avem talent ne demonstrăm tot ce avem mai bun, ne exprimăm pe noi înșine. Talentele sunt păstrate în sufletul nostru și le purtăm din viață în viață. De aceea atunci când deodată începem să facem lucrurile pentru care avem talent simțim că ne cântă sufletul. Și lucrurile în care punem suflet devin capadopere. În fiecare capodoperă există o bucățică din sufletul celui care o creat-o. Simțim asta, de aceea suntem gata să plătim sume fabuloase pentru lucruri create din suflet, sau să încremenim muți de admirație când vedem un lucru făcut cu talent. Aceste capodopere au o putere neobișnuită și continuă să emită vibrațiile creatorilor lor.

Când facem lucrurile pe care ne trage inima să le facem simțim bucurie, inspirație, suntem interesați, plini de entuziasm, totul ne iese cu ușurință și nu ne este deloc greu să ne concentrăm asupra lucrului. Când ne ocupăm de ceva care nu ni se potrivește obosim repede, avem îndoieli, simțim că soarta ne e pecetluită, suntem deznădăjduiți, ne risipim în mii de griji și preocupări mărunte. Toate astea ne secătuiesc de puteri și creăm niște imitații palide și chinuite.

– Ce legătură are asta cu banii? după ce ascultă discursul meu înflăcărat despre talent, întrebă Jenia cu un gest de nedumerire.

– O legătură directă! Până și Karl Marx spunea că „Ce altceva poate fi bogăția, dacă nu e manifestarea absolută a înzestrării creatoare a omului". Când faci lucrurile pentru care ai talent oamenii sunt gata să te plătească pentru asta, iar cu cât mai mult pui mai multă măiestrie și energie sufletească, cu atât mai prețioase devin acestea. Important e că ambele părți beneficiază: faci ce îți aduce bucurie, iar oamenii cumpără cu plăcere.

– Sunt deja gata să-mi caut talentul! spuse Lena cu însuflețire. Cine știe, poate nu mă ocup cu ce trebuie! Și cum procedăm?

– Ca niște căutători de comori, o să săpăm în mai multe locuri, am promis. Iar acum imaginați-vă că sunteți într-o librărie. În fața voastră sunt șapte cărți.

Prima carte se numește „Cum să cultivăm flori".

A doua carte e „Cum să obținem corpul ideal în 10 zile".

A treia carte este „Cum să construiești un patefon", „Cum să înțelegi totul despre iphone".

A patra carte e „Cum să ajuți o persoană deprimată".

A cincea carte este „Cum să faci un film".

A șasea: „Cum funcționează creierul", „Cum să primești Premiul Nobel".

A șaptea: „Cum să conduci o companie" sau „Cum să devii președinte". – Ce ați ales? am întrebat după ce am terminat enumerarea.

– Dar dacă am ales nu doar o carte, ci trei? Alina nu mai putea de nerăbdare. Eu aș cumpăra „Cum să obținem corpul ideal în 10 zile", „Cum să faci un film" și „Cum să faci un milion".

– „Cum să faci un milion" nici măcar n-a fost menționată, se amestecă Nastia. Ce, numai eu am ales doar un titlu? După ce ne cuprinse cu privirea pe toate, Nastia declară: Eu aș cumpăra „Cum să devii președinte".

– Chiar n-aveam nici o îndoială! Lena dădu din umeri. E bine că știi foarte clar ce vrei. Eu am alea un vraf: și „Cum să scapi de depresie", și „Cum să faci un film", și „Cum să primești Premiul Nobel".

– Și eu am două, dădu Jenia din umeri. „Cum să cultivăm flori" și „Cum să ajuți o persoană deprimată". Și ce înseamnă asta?

– Alegerea cărților ne ajută să vedem încotro ne îndreptăm cu căutarea talentelor, ne arată ce vă interesează.

Prima direcție este „omul-natură". Oamenilor care dețin acest talent le place să sape, să cultive, să aibă grijă de ceva și de cineva. Câteodată chiar vorbesc cu plantele și cu animalele și înțeleg limba lor. Aceștia pot deveni dresori, grădinari, pădurari ș.a.m.d. Și bineînțeles că vor alege cartea „Cum să cultivăm flori".

A doua direcție este „omul-corp". Acestor oameni le place tot ce are legătură cu corpul lor sau al altora. Își adoră corpul lor, dar și al altora. Se mișcă cu ușurință, fac exerciții cu plăcere și adoră să-i ajute pe alții să se dezvolte fizic. Sunt sportivi și antrenori, acrobați și dansatori. Se ocupă de vindecare prin atingere (masori), transformare prin crearea unei noi imagini (coafori), de pregătirea unor mâncăruri gustoase ș.a.m.d. Tot ce poate fi făcut manual e pentru ei. Iar ei aleg cartea „Cum să obții un corp ideal în 10 zile".

– Da, sunt îndemânatici, observă Alina.

– Știu să miște și mâinile, și picioarele, mai ales modelele, adaugă Lena.

– Da, modelele dețin acest talent, „omul-corp". Le face plăcere să se ocupe de corpul lor și le place să-l arate, am confirmat.

A treia direcție este „omul-imagine". Oamenilor cu acest talent le place să creeze noi lumi și noi imagini

în toate sferele vieţii. Aceştia sunt compozitori, scriitori, regizori, artişti, designeri, oameni din reclamă. Îi atrag pe alţii în lumea lor, îi inspiră şi umplu lumea cu culori şi sunete noi, cu noi viziuni. Cel mai adesea pe ei îi numim creatori, deşi creaţia poate să se manifeste în orice sferă.

– Dar talentul coaforului nu se încadrează în direcţia „omului-imagine"? se interesă Alina aproape afirmativ.

– Da, la fel ca şi specialiştii în machiaj, actorii şi arhitecţii. Aceştia vor alege cartea „Cum să faci un film".

A patra direcţie este „omul-tehnologie". Unui astfel de om îi place să studieze mecanisme, să demonteze şi să monteze la loc, să inventeze şi să conducă tot felul de maşinării: avion, camion, excavator. Se spune că pot să facă totul repede. Ei sunt cei care aleg cartea „Cum să construieşti un patefon".

– Aşa e soţul meu, interveni Jenia. Dacă vede ceva stricat imediat se repede să repare. Şi partea uimitoare e că şi dacă n-a mai văzut aşa ceva înainte, tot reuşeşte să se descurce.

– Jenia, mulţumim, spuse Nastia. Că ne-am concentrat mai mult pe căutarea de sine, iar despre soţi am uitat de tot. Al meu sigur ar fi ales cartea despre film, aşa că nu degeaba se ocupă de design. Dacă ne-am lămuri şi cum să transformăm talentul lui în bani în cont, ar fi de neprețuit şi la propriu, şi la figurat.

– Iar al meu mai mult era cu capul în nori şi inventa noi modalităţi de organizare a lumii, îşi aminti Alina de fostul soţ.

– Această direcţie este „omul-semiotic". Este omul căruia îi place să identifice regulile, să facă ordine, să organizeze în sisteme, să creeze structuri noi, să afle legile Universului şi să inventeze unele noi. Toţi oamenii de ştiinţă, programatorii şi inventatorii au acest talent.

– I se potriveşte fostului meu soţ perfect, oftă Alina. Câteodată mă rătăceam printre teancurile lui de arti. cole decupate din ziare şi reviste puse în dosare. Şi mi se pare că le place să colecţioneze.

– Nu mereu, dar câteodată da, am confirmat.

– Dar mi se potriveşte şi mie, reacţionă Lena. Şi eu încerc mereu să sistematizez, chiar când mă ocup de angajări.

– Iar pasiunea mea de a salva pe toată lumea şi de a purta discuţii profunde unde se încadrează? se interesă Jenia.

– „Omul-om", am răspuns. Acestor oameni le place să vindece, să predea, să educe şi nu are importanţă vâr. sta, chiar şi pe adulţi. Dorinţa de a ajuta e înnăscută, e gata să asculte cu zilele cum se plâng alţii, să îndepli. nească rugăminţi şi se aruncă mereu să scape pe cineva. Profesorii şi doctorii au acest talent. Printre ei mai erau şi preoţii, dar acum au fost înlocuiţi de psihologi, dar esenţa e aceeaşi, ajutorul.

– Interesant, iar poliţiştii tot aici intră? se hotărâ Nastia să întrebe.

– Da, toţi cei care se ocupă cu salvarea, dar şi poli. ţiştii.

– Aşa credeam şi eu. Dar deocamdată mie nu mi se potriveşte nimic. Eu ce talent am? se nelinişti Nastia.

– Talentul tău este pe direcţia „omul-societate". Când omul e capabil să-şi asume responsabilitatea pen. tru mai mulţi oameni, e gata să ia decizii, poate să con. ducă, să controleze, să direcţioneze şi să inspire, atunci are talent înnăscut de conducător. Aceşti oameni pot să facă echipe şi să le conducă spre un ţel comun. Ei sunt conducători, militari, politicieni şi ideologi foarte buni.

– Dar dacă îmi identific trei talente? E posibil şi aşa? întrebă Alina examinând cu atenţia lista ei.

– De obicei așa se și întâmplă. Omul are câteva talente, dar pentru a-l găsi pe cel predominant trebuie să determine ce-i place să facă, ce-i iese cu ușurință, ce poate să creeze. De exemplu, mie îmi place să dansez, aș fi ales și eu cartea „Cum să obții un corp ideal în 10 zile". Dar niciodată n-am putut să repet o mișcare din prima, și niciodată nu mi-am dorit să inventez un pas nou, adică să creez în domeniul ăsta.

– Înțeleg, oftă Jenia. Mie îmi place să cultiv flori, dar nu le merge prea bine, deci talentul meu nu în asta constă. Dar dacă văd și gust o mâncare, imediat iau rețeta și o fac, pe urmă experimentez și adaug ceva de la mine. Uneori cei care gustă și sunt foarte încântați nu pot să creadă că e rețeta lor.

– Vă mai dau un tabel (fig. 10), uitați-vă la el și completați-l ca să înțelegeți direcția voastră. Iar apoi continuăm.

Cum să-ți înțelegi direcția

– Cu direcția m-am lămurit, dar ce talent anume am, încă nu-mi dau seama, se văită Jenia.

– Ca să înțelegi ce talent ți s-a dat trebuie să vorbim despre caracteristicile talentului.

CARACTERISTICILE TALENTULUI

1. Capacitatea omului de a face ceva mai bine decât alții sau în alt fel, într-un mod inovator. „Talentul este atunci când ți-e ușor să faci ce altora le e greu", a spus Henri Amiel.

Tabelul talentelor

Direcția talentului	Mă interesează	Pot să reproduc	Pot să inventez ceva nou
Omul-natură			
Omul-corp			
Omul-imagine			
Omul-tehnic			
Omul-artistic			
Omul-om			
Omul-societate			

Fig. 10
Tabelul talentelor

Talentul este așa de firesc și de organic că nici măcar nu-l conștientizăm.

Nici nu trebuie să-l învățăm, uneori nici nu înțelegem cum ne reușește să facem asta. L. Obloga spunea că „Talentul nu este ce înțelegem, ci este ce putem face fără să înțelegem".

2. Putem să facem acest lucru la nesfârșit! Nu obosim, dimpotrivă, prindem puteri și simțim un fel de însuflețire. Nu putem să nu facem asta. Nu ne interesează dacă facem bani sau nu. Bineînțeles, e bine dacă facem bani, dar și dacă nu facem nu prea contează. Ceva lăuntric ne face să acționăm așa.
3. Când ne simțim rău sufletește sau fizic începem să facem acest lucru și ne trece. Unii dansează, alții scriu versuri, unii gătesc, alții fac bilanțul, iar unii vând ceva.
4. Putem să ne ocupăm de asta în orice stare am fi, chiar când suntem obosiți sau bolnavi. De exemplu, o prietenă de-a mea cântăreață putea fi în ultimul hal de răcită și când ieșea pe scenă îi trecea. Termina concertul și pe urmă se târa acasă, epuizată din nou de boală.
5. Suntem gata să facem asta din suflet, să investim pasiunea și timpul nostru. Ceilalți simt asta. Ne roagă să le dăruim sau să le facem ce nouă ne iese, ne oferă bani, pentru că le place așa de mult ce facem noi.

– Celelalte caracteristici le găsiți în matricea talentelor. Matricea am compus-o eu, nu m-am putut abține să nu mă laud. Amintiți-vă ce vă place să faceți și enumerați trei până la cinci talente. Sus scrieți talentele și puneți plus lângă afirmațiile care le corespund. Pe urmă uitați-vă care dintre talente a adunat cele mai multe plusuri.

MATRICEA TALENTELOR

1. Ce sunteți gata să faceți nopți în șir, chiar dacă nu vă plătește nimeni pentru asta?
2. Ce puteți face în orice condiție ați fi (în ciuda oboselii, bolii ș.a.m.d.)?
3. Ce vă face cea mai mare plăcere?
4. Ce activitate vă inspiră și vă dă puteri?
5. Ce vă reușește cu ușurință și vă iese mai bine decât altora?
6. Ce faceți din suflet, cu pasiune?
7. Ce vă face să spuneți „Când fac asta simt că trăiesc"?
8. De ce vă apucați când ceva nu merge, ca să vă reveniți?
9. Ce vă roagă alții să faceți cel mai des?
10. Cu ce v-ați ocupa dacă ați avea mai mult timp liber?
11. Dacă vă e rău și faceți asta, simțiți cum prindeți din nou puteri?
12. Pentru ce sunt alții gata să vă plătească bani?

– Dacă vă e greu să vă amintiți ceva de genul ăsta sau nu sunteți sigure care sunt talentele voastre, încercați să urmați sfatul lui Aleksandr Gherasimenko. Scrieți cinci talente și rugați între cinci și cincisprezece cunoscuți, prieteni, rude sau colegi să spună care sunt talentele voastre (nu mai puțin de trei). Rugați-i simplu: Spune-mi, te rog, care sunt talentele mele cele mai evidente. Când primiți toate răspunsurile alegeți-le pe cele care se repetă. E posibil să nu fie mai mult de trei. Treceți-le și pe ele în matricea talentelor.

Așadar, talentul este ce facem mai bine decât alții, ce ne face plăcere, iar oamenii sunt gata să ne plătească pentru asta (Fig. 11).

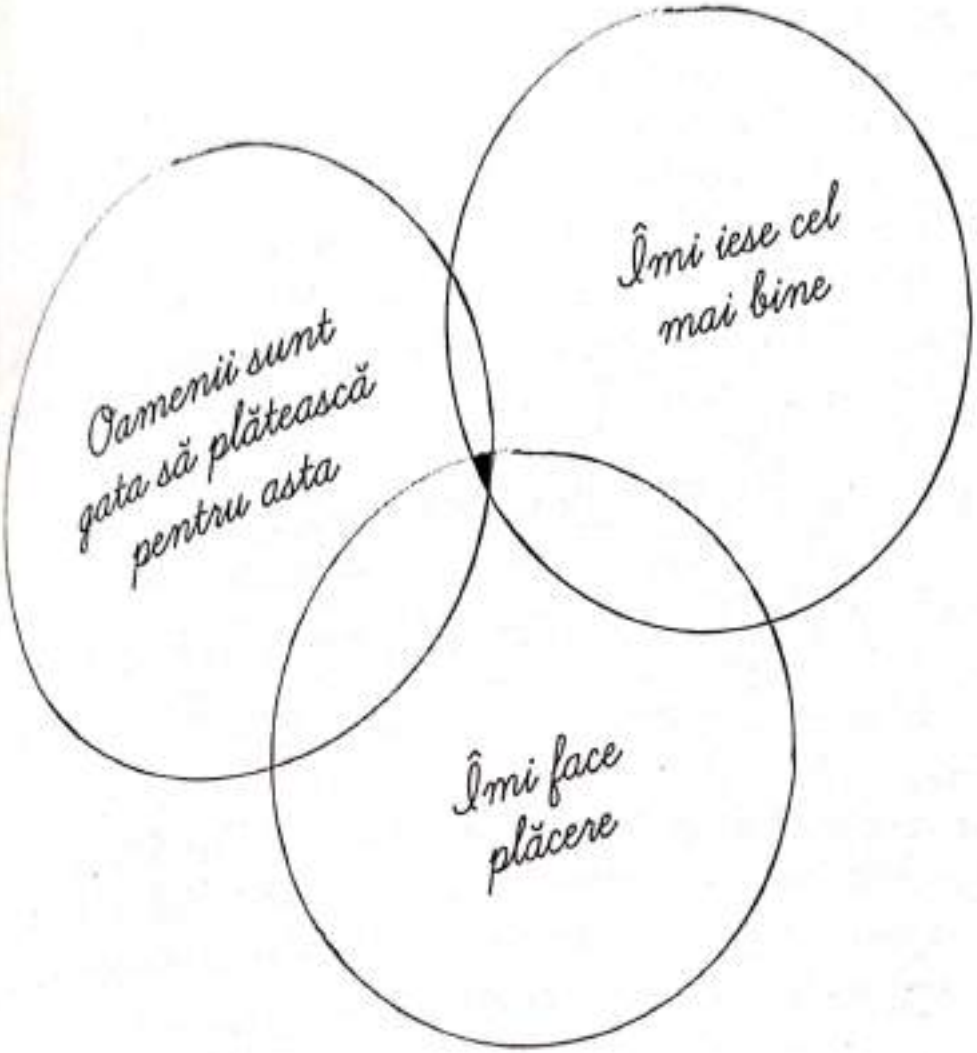


Fig. 11
Talentul. Punctul de intersecție

– De exemplu, mie îmi place să cânt, dar oamenii nu se vor înghesui să vină la concerte date de mine și să dea o mulțime de bani pe bilet, pentru că n-am voce și nici ureche muzicală, am spus. Tot ce vă place să faceți, dar nu vă iese foarte bine trebuie considerat hobby, și puteți să vă ocupați de asta doar pentru plăcerea personală.

În principiu completarea matricei vă ajută să înțelegeți destul de multe lucruri. Dar să continuăm studiul și să facem meditația „Crearea unei capodopere". Să vedem ce descoperiți. Așezați-vă cât mai comod ca să începem.

CREAREA UNEI CAPODOPERE

Închideți ochii, inspirați, iar când expirați eliberați-vă de tot ce e excedentar, inutil, de toată agitația și toate îndoielile. Inspirați din nou și, când expirați, transportați-vă pe malul oceanului. Inspirați mirosul sărat al oceanului, ascultați țipetele pescărușilor, simțiți cum razele soarelui vă mângâie obrajii, iar un vânticel vă trece prin păr. Dintr-odată vântul se intensifică și se transformă în uragan. Vă ridică și într-o clipă vă transportă pe o insulă nelocuită! Auziți cum cineva spune: „Ca să te întorci înapoi la viața ta normală trebuie să creezi o capodoperă într-o singură oră, să faci ce poți face mai bine decât oricine cu calitățile, talentele, abilitățile și cunoștințele tale".

Și începeți să creați. Sunteți pe o insulă nelocuită, dar aveți la dispoziție toate resursele Pământului, tot ce există pe lume.

Trece un ceas și prezentați lumii ce v-a ieșit. Iar dacă Universul vă acceptă creația vă veți găsi din nou pe mal.

Inspirați și când expirați reveniți la realitate.

Le-am cuprins pe toate cu privirea. Fetele deschiseseră ochii și păreau oarecum uluite.

Alina s-a întins ca o pisică și a murmurat:

– M-am văzut dansând pe insula nelocuită. Dansul meu era neobișnuit, de parcă trupul meu se mișca în ritmul lui propriu și făcea un ritual numai lui înțeles. Îmi schimbam hainele în funcție de cum se mișca trupul meu. Interesant, căzu Alina pe gânduri, poate trebuie să dau drumul la muzică și să le rog pe cele care vor să-și creeze o nouă imagine să danseze, iar eu să le observ și să încerc să înțeleg cine sunt ele. O să mă mai gândesc, își promise.

– La mine e totul simplu, ne împărtăși Jenia. Nici vorbă de dans și straie de mătase, numai plăcinte. Am copt o plăcintă cu mere, dar așa o plăcintă că și acum îmi miroase a mere cu scorțișoară. Oare nu cumva în mine se ascunde talentul gătitului? Niciodată n-aș fi crezut.

– Dar cine ne face minunatele plăcințele cu cartofi? Se vedea cum Nastia înghițea în sec amintindu-și plăcințelele făcute de Jenia, specialitatea ei. Dar uite, dacă vreți să vorbim de ceva cu adevărat plictisitor, eu am desenat pe nisip structura unei organizații ideale și m-am întors la mal imediat.

– Dar poate că tocmai asta e partea mișto, înseamnă că ești acolo unde trebuie! a susținut-o Lena pe Nastia. Eu am văzut ceva care nu se leagă deloc de munca mea actuală. Le adunasem pe localnice și le învățam arta seducției. Cum se spune, transmiteam din experiența mea de prim rang.

– Da, chiar că de prim rang, am râs noi, aici n-avem ce spune.

– Păi nu degeaba ai acumulat atâta experiență în anii ăștia, adăugă Jenia printre hohote. Era și timpul să împărtășești și altora din experiența ta.

– Aveți deja o idee despre care vă sunt talentele, sau vreți să mai facem un exercițiu? am strigat, ca să mă fac auzită în vacarmul provocat de râsete.

Toate au devenit serioase și au încuviințat.

– Atunci propun un mic test. Uitați-vă prin cameră și alegeți primul obiect care vă place. Ați ales?

– Mie mi-a plăcut veioza, strigă Alina.

– Iar mie draperia, spuse Jenia.

– Eu am ales tabla de scris, afirmă Nastia pe un ton care nu îngăduia nicio obiecție.

– Iar mie mi-a plăcut paravanul, susură Lena.

– Bine, am zis după ce le-am ascultat pe toate, și am făcut o pauză. Iar acum gândiți-vă un minut cum puteți câștiga un milion de dolari cu ajutorul acestui obiect.

– Dacă aș avea idee cum, de mult aș fi avut un milion, ripostă Jenia.

– Încearcă totuși. Cine știe, poate că o să și apară curând, am propus eu. Gata, vă cronometrez.

Minutul a zburat instantaneu. Simțeam cum gândurile prietenelor mele se zbuciumau.

– Aș produce abajururi personalizate pentru stări de spirit diferite sau setări speciale pentru diverse dispoziții, începu Alina să povestească. Vii acasă, înțelegi că ai de lucru, pui un abajur verde pe veioză și te concentrezi pe ce trebuie să faci. Iar când îl aștepți pe iubit pui un abajur roșu și camera se umple de vibrația pasiunii și a dorinței. Când vrei să gătești ceva gustos, pui un abajur galben, iar când vrei să meditezi, unul turcoaz.

– Foarte economic și creativ, comentă Lena.

– Cred că dacă organizezi o campanie publicitară bună poți să câștigi ușor chiar și mai mult de un milion. Poate ar trebui să lansăm proiectul tău?

Alina nici nu mai putea sta pe scaun. Se vedea că e gata să treacă la treabă.

– Da, mie mi-a plăcut mai ales ideea abajurului roșu, chiar mi s-ar potrivi cu paravanul meu. Mi-am amintit un dans japonez în care o fată dansează în spatele unui paravan, dar tot ce se vede e o siluetă neagră. Își scoate chimonoul, se dezbracă treptat, foarte frumos, sofisticat și totodată foarte erotic! Tot ce ai nevoie: un paravan translucid, o veioză potrivită, un pliant cu descrierea dansului și pașilor, un disc cu muzică și un video. Cred că toate fetele din lume care vor să-și cucerească bărbatul o să vrea să cumpere setul!

– La mine totul e despre structurarea muncii și organizarea eficientă, se întristă Nastia. O tablă de scris nu se schimbă nicăieri, nici dacă te duci în Africa. Deși... căzu ea pe gânduri, în Africa nu te-ai căra cu o tablă de scris obișnuită, e prea grea. Aș crea o tablă portabilă, flexibilă și ușoară, pentru că altfel trebuie să o cari cu tine sau să renunți la ea, ca să nu mai ai o greutate în plus... Veșnica problemă! Dar așa, poți să o iei cu tine oriunde, o desfaci și n-ai decât să desenezi tabele și grafice.

– Și ar trebui să mai iei cu tine la drum și plăcințelele mele învelite în șervetele pe care le-aș face din draperii, continuă Jenia povestea Nastiei. Aș face niște șervete fabuloase pe care oamenii să le cumpere împreună cu plăcințelele. Ca niște fețe de masă de poveste în miniatură. Plăcințelele s-ar păstra calde, iar totul ar fi servit ca un mini-picnic.

– Jenia, iar începi cu plăcințelele! gemu Nastia. Mă omori aici, vrei să nu mai apuc prânzul?

– Înainte de prânz ne-au mai rămas două exerciții importante: o scurtă meditație și o convorbire cu sufletul nostru.

MEDITAȚIA „HOTELUL VISURILOR VOASTRE"

Așezați-vă comod și închideți ochii. Inspirați, iar când expirați transportați-vă cu gândul în locul unde ați visat să locuiți dintotdeauna. Imaginați-vă că aveți toți banii din lume și că puteți să vă construiți hotelul visurilor voastre. Studiați-l în detaliu, uitați-vă la interior, design, stilul arhitectonic. Dar mai ales gândiți-vă ce alte încăperi funcționale mai sunt necesare în afară de camere. Lăsați fantezia să zboare!

Înspirați și când expirați reveniți la realitate. Deschideți ochii.

Cât timp fetele visau la hotelul lor mi-am imaginat şi eu ce aş vrea să construiesc. „Da, ca să am loc pentru tot şi să-mi împlinesc toate dorințele mi-ar trebui o insulă, m-am gândit. Aş face mai multe studiouri pentru dezvoltarea talentului. Omul vine pentru zece zile, determină ce talent are şi începe un mic proiect, ca să se lămurească dacă îi place şi dacă îi iese. Şi când pleacă deja ştie că are un rezultat..."

Dacă era să mă iau după liniştea din jur, fetele nu prea voiau să revină. Zâmbete fericite li se aşternuseră pe față. În final, Nastia a fost prima care a deschis ochii.

– Ah, ce hotel minunat aveam! Aş fi vrut să rămân acolo... oftă ea. Ce draperii, din organza cea mai fină, se unduiau în bătaia vântului. Aşa de frumos era că mi s-a tăiat suflarea. Iar camerele erau aşa de confortabile. Cu laptop, maşini de cafea, scanner şi imprimantă, tot ce vrei şi ai nevoie la îndemână.

– Nastia, dar în afară de camere ce altceva mai era? m-am decis să întreb.

– O sală de conferințe uriaşă, dotată cu echipament de ultimă oră.

– Da, Nastia, se pare că tabla ta de scris s-a strecurat și în hotelul tău, râse Alina.

– Asta e clar, fără ea nu se ponte! căzu de acord Nastia. Dar la tine ce aveai?

– A, la mine în hotel era o sală de dans, plină de oglinzi, cu geamuri enorme, din tavan până la podea. Și cu o bară pentru exerciții de balet. Nu-i o idee genială? Vii la hotel și iei lecții de dans. Numai în Turcia se predau ore de dans, și oricum nu în toate hotelurile. Da, trebuie să reanimăm tradiția dansului. Se spune că pentru a-ți menține tinerețea e bine să dansezi.

– Ar putea fi și ore de striptease, adăugă Lena. Dansul la bară ajută și el la menținerea condiției fizice.

– O să mă gândesc, spuse Alina, și poate te invit să predai la hotelul meu.

– Poate chiar vin, zise Lena. Dar mie îmi place și hotelul meu. E plin de pernuțe și volănașe în stil madame de Pompadour. Am văzut odată patul ei la o expoziție de la muzeul Getty din Los Angeles și nu pot să mi-l scot din cap. Hotelul meu nu e unul obișnuit, e ca un budoar. Iar toți oaspeții poartă măști și costume. Practic, e un hotel făcut pentru dragoste.

– Lena, cred că tu ai decis să-ți îndeplinești toate fanteziile înainte de nuntă, o împunse Jenia. Nu le poți face pe toate.

– De ce nu? Dacă îmi construiesc un astfel de hotel o să organizez spectacole și baluri mascate. Dar la tine cum e?

– La mine sunt câteva bucătării deschise sclipitoare, unde toată mâncarea se pregătește în fața oaspeților și se prezintă cursuri de gătit. Oamenii vin nu doar ca să se odihnească, învață să și gătească. Da, ideea îmi place din ce în ce mai mult.

– Vedeți câte idei ai generat, n-a trebuit decât să vă lăsați imaginația să zburde. Ochii vi s-au aprins și aveți atâta energie! am zis. Dar important e că, indiferent de meditație sau de hotelul construit, tot ce ați făcut are legătură cu talentul vostru. De asta exercițiile sunt geniale, ne arată dorințele noastre ascunse și abilitățile pe care le avem. Începem să folosim orice obiect așa cum ne spune sufletul, căci talentul este o manifestare a sufletului.

Pentru a ne convinge că alegerea noastră e corectă o să facem un exercițiu în care ne întâlnim cu sufletul nostru. Alegeți o parteneră și numiți-o drept sufletul vostru. De exemplu, tu, Alina, o alegi pe Lena și spui punând mâinile pe palmele ei deschise: „Nu ești Lena, ești sufletul meu". Iar Lena răspunde: „Nu sunt Lena, sunt sufletul tău", acceptând rolul. Apoi vă întrebați sufletul: „Suflete, ce vrei tu? Ce vrei să faci?" Ascultați răspunsurile, fără să ripostați sau să le judecați, pur și simplu, acceptați-le. Dacă vreți, puteți să le scrieți. Apoi puneți capăt rolului spunând: „Nu ești sufletul meu, ești Lena", iar Lena spune: „Nu sunt sufletul tău, sunt Lena". Acum Lena pune mâinile pe palmele Alinei și-i transmite tot ce a acumulat în acest rol. Faceți schimb de roluri și faceți exercițiul invers. Ați înțeles? Sunteți gata să începeți?

Fetele s-au împărțit pe perechi, Lena cu Jenia, iar Nastia cu Alina, și-au început să discute cu sufletele lor. Timp de jumătate de oră camera s-a umplut de șușoteli pline de bucurie. Sufletele căpătaseră glas și abia așteptau să-și verse tot ce adunaseră până acum. Peste jumătate de oră toate s-au întors la masă cu obrajii îmbujorați și pline de euforie.

– Nici nu știam că sufletul meu știe așa de multe despre mine! exclamă Alina. A spus că toată viața a

visat să danseze, să recreeze imagini din diferite epoci, ca o călătorie în timp și diferite temperamente, în căutarea lucrurilor care ți se potrivesc, pentru a te găsi pe tine însăți! Sufletul meu a dansat pe o scenă mică unde spectatoarele puteau să se alăture în orice moment dacă simțeau că vor asta. Apoi am discutat de ce le-a atras un anumit dans sau altul și cum se poate ilustra în imaginea lor, cu ajutorul unor elemente din îmbrăcăminte, coafură sau o podoabă tipică acelei epoci. Dansul le-a ajutat să-și identifice adevărata imagine. Parcă tot ce intuiam încă neclar dintotdeauna a prins acum formă.

– Și mie mi se pare la fel, se alătură și Lena. Acum în sfârșit înțeleg de ce am devenit director de resurse umane. Îmi place să aleg și să educ oamenii, să sistematizez trainingul și selecția și să creez noi metode.

– Săracii bărbați, Lena, cu tine trebuie să treacă printr-un sistem de selecție foarte dur! Acum e clar de ce nu-l poți alege pe candidatul cel mai potrivit, râse Nastia. Uita așa apare deformarea profesională.

– Da, însă deformarea profesională câteodată e necesară ca să nu facem greșeli. Iar sufletul meu vrea să strălucească în saloane literare, să poarte discuții filosofice, să discute despre poezie, muzică și iubire. Ca salonul doamnei Recamier, unde vin politicieni, muzicieni, scriitori și...

– ...Și admiratorii tăi, întrerupse Jenia.

– Normal, aprobă Lena. Altfel cine să-mi facă complimente? Iar contactele nu-i vor strica nici carierei lui Ruslan. Că doar nu degeaba soțiile oamenilor renumiți organizau saloane unde se hotăra soarta lumii și se discutau cele mai importante chestiuni la ordinea zilei.

– Dar cum rămâne cu orele de seducție? se întristă Nastia. Aș fi venit și eu...

– Nu te teme, orele vor fi sub formă de jurnal al vieții mele, o liniști Lena pe Nastia. Dar ce vrea sufletelul tău?

– Sufletelul meu vrea să construiască zgârie-nori, își dădu Nastia ochii peste cap. Dar nu ca arhitect, ci în calitate de coordonator care adună echipa de investitori, arhitecți, constructori și administrația orașului.

– O să-ți iasă foarte bine, o susținu Nastia pe Alina. Tu numai asta vrei, să controlezi procesul.

– Încă din copilărie mi-a plăcut să desenez orașe și clădiri înalte. Uitasem complet, dar acum mi-am adus aminte. Poate ar trebui să fac arhitectură?

– Nu știu ce să zic cu arhitectura, am intervenit, dar sufletul nostru știe de ce a venit pe lume, asta e sigur. De obicei, până la cinci ani ținem minte și facem ce ne trage inima. Apoi, când creștem mari, începem să ascultăm sfaturile adulților, să ne luăm după ce e la modă, sau mergem la școala unde sunt prietenele noastre. Și uităm de talentele noastre și de-a ce ne jucam în copilărie, și ce anume ne bucura nespus.

– Când eram mică făceam plăcinte de nisip și hrăneam toate păpușile, își aminti Jenia. Iar acum sufletul meu a declarat că toată viața a visat să facă cele mai gustoase plăcinte din lume și să le ofere tuturor. Da, văd că m-am întors la mine când aveam cinci ani... De ce am irosit treizeci de ani din viață? De ce mi-a trebuit să fac contabilitate, nu înțeleg.

– Jenia, iar începi cu plăcintele, mă faci să mor de foame! zise Alina.

– Bine, putem merge la masă, am catadicsit să încuviințez eu. Data viitoare vorbim despre cum ne sunt date talentele pentru un scop înalt și despre menirea noastră.

– Stai puțin, lasă prânzul, se revoltă Lena. Cum să-mi dau seama ce talent are bărbatul meu? Ruslan tot trece de la una la alta, nu e nici celebru, nici bogat, nici nu are nici o bucurie. Ce să fac ca să-l inspir, dacă el nu știe care sunt talentele lui și ce să facă cu ele?

– Și cu bărbatul procedăm la fel, am explicat. La început întrebăm ce cărți ar cumpăra, și ne uităm ce fel de cărți și reviste cumpără de obicei. Putem să facem cu el matricea talentelor și să-i întrebăm și pe prietenii lui. Apoi să vorbim cu el despre hotelul visurilor lui și facem meditația cu capodopera. În fine, intrăm în rolul sufletului și-i oferim ocazia de a-l asculta.

– Dar dacă descoperim ceva absolut neașteptat, ce ne facem atunci? Și facem cu ce am aflat acum?

Lena avea nevoie de răspunsuri concrete.

– Ce facem cu ce ați descoperit acum? am repetat întrebarea Lenei. E simplu. În următoarele 21 zile încercați să alocați măcar 15 minute pe zi ca să meditați și să visați, în comuniune cu sufletul vostru. Și încercați să găsiți simbolul talentului vostru.

– Cum adică? întrebă Alina.

– Adică pentru mine simbolul e o pană, am răspuns. Cu pana se poate scrie, simbolizează elementul Aer, adică cunoștințele, gândurile și descoperirile. Pentru mine pana are legătură cu aripile lui Pegas, calul înaripat din mitologia greacă, favoritul muzelor. Izvorul care apărut când a lovit cu copita în stâncă se numește Ippocren și se spune că poeții își sorbeau inspirația de acolo.

– Da, deci câteodată în anul Calului te poți naște nu doar ca animal de povară, ci și ca Pegas! observă Lena, amintindu-și anul nașterii mele.

– Absolut corect, noi decidem cine vrem să fim. Forța talentului exact în asta constă, atunci când ne aflăm în

comuniune cu sufletul nostru chiar şi un cal obişnuit poate să devină Pegas. De aceea tema voastră este să puneţi deoparte 15 minute în care vă aşezaţi, închideţi ochii şi cu mâna pe inimă, expirând, întrebaţi: „Ce-ţi doreşti tu, suflete? Ce-ai vrea să faci?" Observaţi imaginile care vă apar fără să le judecaţi, fără să le criticaţi, pur şi simplu, bucuraţi-vă de ele. Încercaţi să vedeţi simbolul talentului vostru şi imaginea creaţiei voastre, ce aţi vrea să faceţi. O să vorbim despre asta data viitoare.

Cum să-ți găsești rostul

– Cum a mers cu identificarea talentelor? Aţi descoperit ceva nou? le-am întâmpinat pe prietene, deşi oricum se vedea că ard de nerăbdare să ne pună la curent cu ultimele evenimente.

– Prietenii şi clienţii mi-au trimis atâtea texte pe telefon cu talentele pe care le am, că m-am mirat cum de nu mi-am dat seama că le am până acum! spuse Alina. Se pare că nu am doar un gust impecabil, dar că ştiu să-i ascult şi să-i sprijin pe ceilalţi. Niciodată nu m-am gândit că ar fi un talent.

– Iar eu i-am descoperit lui Ruslan un talent nemaipomenit! declară Lena.

– Care? Care? ne-am interesat noi.

– Ştie să ajungă la un acord cu toată lumea indiferent de subiect! Şi menţine legătura cu toată lumea.

– E un talent unic, şi cu ajutorul lui se pot realiza multe. Nu degeaba se spune: contactele rezolvă totul, am confirmat eu.

– Iar eu i-am chinuit pe toți cu plăcintele mele, râse Jenia. Bărbatul meu a pus vreo trei kilograme în plus și m-a rugat să nu le mai fac. Iar eu abia mi-am dat drumul. Tot visez la o rețea de cafenele cu cele mai bune plăcinte.

– Iar eu am început să desenez cincisprezece minute pe zi și îmi place. De mult n-am simțit o asemenea bucurie, adăugă Nastia.

– Acum important e să ne dăm seama ce putem face cu talentul nostru, cugetă Lena cu voce tare.

– Cu asta ne vom și ocupa. Vom investiga de ce ni s-a dat talentul nostru, am răspuns. Deja am vorbit despre suflet, care vine pe lume cu anumite talente latente, experiență și trăsături de caracter. Dar dacă omul nu înțelege de ce i s-a dat acest talent, vor rămâne mereu nerealizate, nedescoperite, necerute de lume și oameni.

– Dar e neapărat nevoie să existe o idee? Nu putem să ne bucurăm de viață și să descoperim ce ne așteaptă după colț? Să plutim în voie și să vedem unde ajungem? ripostă Alina.

– Se poate și așa, am răspuns, dar atunci nu te plânge dacă ajungi unde nu-ți convine.

– Și dacă după colț te așteaptă un crocodil cu gura deschisă? ironiză Lena.

– Da, se poate întâmpla ca după colț să nu fie numai lucruri bune. Pentru că atunci când nu creezi, ci doar consumi și iei cu japca, atunci te distrugi pe tine și tot ce te înconjoară. Începe să apară saturarea, pustietatea și depresia. De cele mai multe ori oamenii încearcă să umple golul cu alcool, narcotice, cumpărături, jocuri de noroc. Dar nimic nu ajută, viața devine tot mai lipsită de sens, cenușie și inutilă. Uluitor e că oamenilor nu le mai rămân nici puteri pentru trăi, apare senzația că toate puterile tale se scurg în neant.

– Da, un tablou cam sumbru! oftă Jenia. Iar eu nu puteam înțelege de ce oameni care aparent au tot decid să se sinucidă. S-ar părea că nu au decât să trăiască și să se bucure de viață... Și cum putem preveni asta?

– Ne căutăm ideea vieții noastre, am liniștit-o. Când omul are o idee pe care vrea să o pună în practică, să o realizeze, atunci îi revine energia vieții și creației. Ne putem imagina două poluri opuse: potențialul vostru și ideea voastră, ca minus și plus. Când apare polul opus se creează un curent electric, ca într-o baterie. Se formează un câmp care atrage în viața voastră banii, oamenii și cunoștințele ș.a.m.d. (fig. 12).

Iar dacă există numai potențialul, fără ideea aferentă se va risipi și nimeni nu va afla cât de mult vi s-a dat.

– Și de unde luăm ideea asta măreață? mă întrerupse Lena.

– În multe tradiții se consideră că ideea ni se oferă pe cale Divină. Ca o stea polară ne duce la punctul din spațiu unde se adună toată energia. Câteodată se spune că ideea e adusă de spiritul nostru și este lucrul pe care trebuie să-l punem în practică în viață. Spiritul nostru este această stea, substanța energetică prin care apare ideea.

Iar în fiecare viață ni se dă o singură idee grandioasă pe care trebuie să realizăm și astfel să avem experiența schimbării realității, aducerii unui lucru nou pe lume, experiența creației. De aceea scopul principal al omului este să învețe să-și materializeze ideile. În asta constă sensul vieții noastre, să căpătăm experiență creatoare. După cum spune Ruslan Sarkeev, Pământul este un atelier al demiurgilor, al creatorilor de lumi noi în Univers. Aici pe Pământ e locul unde omul se schimbă și schimbă lumea în care trăiește. Este calea pe care o parcurge sufletul nostru.

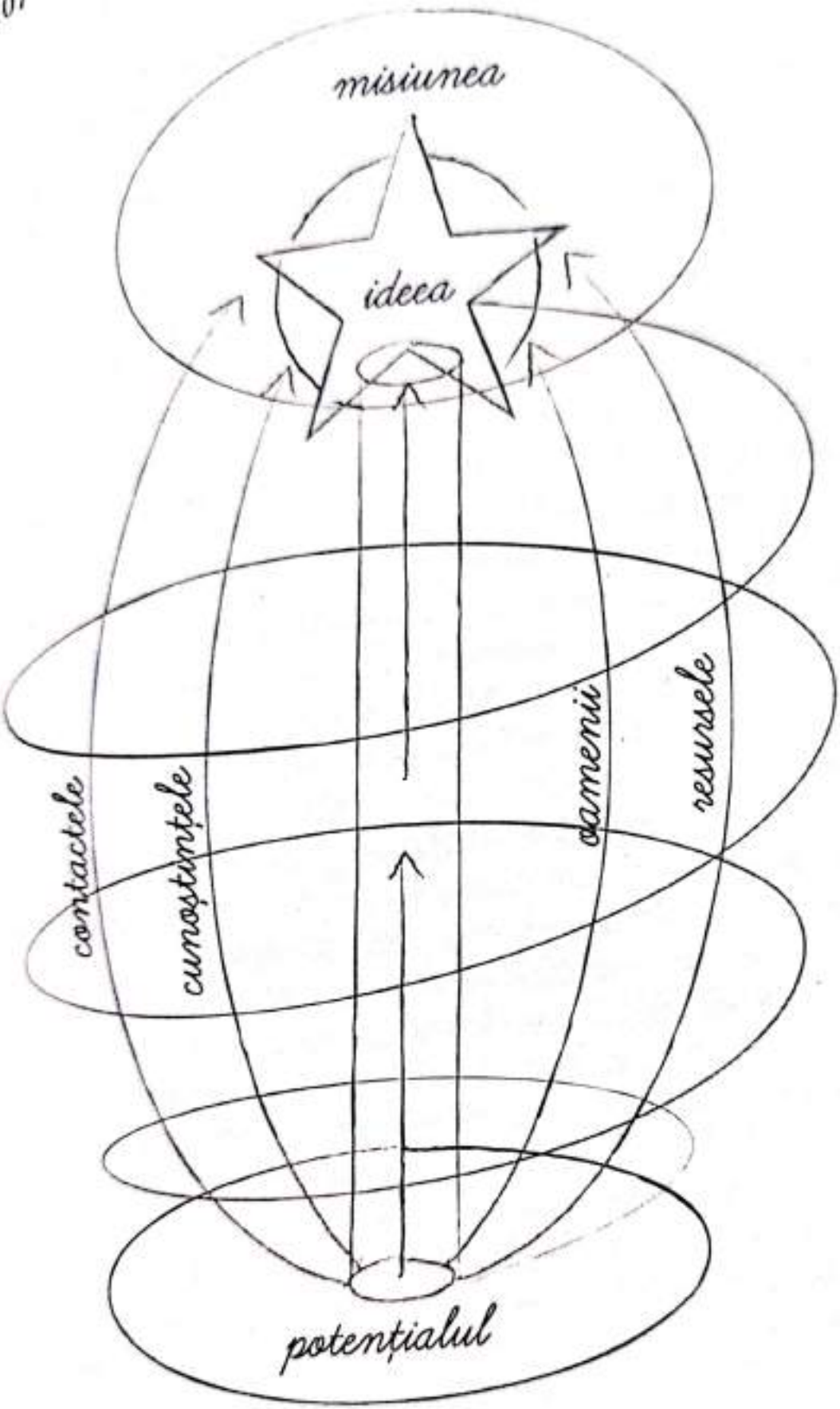


Fig. 12
De la potențial la idee

Când sufletul nostru se unește cu această stea (sau cu Duhul Sfânt, cum se spune în tradițiile spirituale), atunci începem să simțim unde să mergem, ascultăm chemarea inimii. Dacă nu urmează steaua, omul aleargă în cerc, își irosește puterile, nu înțelege cine e și de ce există. Dar dacă își găsește steaua, dintr-odată viața capătă sens. Totul se aranjează, omul iese din cercul vicios și începe să meargă în sus pe pâlnie în spirală. Pentru că spiritul e cel care poartă scopul vieții, prin urmare atunci când ne urmăm misiunea suntem pe un drum spiritual. Ideea este un fel de prototip al viitorului pe care vrem să-l creăm nu doar pentru noi, dar și pentru lume. Să ne știm misiunea înseamnă să aflăm ce idee trebuie să realizăm în această lume.

– Seamănă cu identificarea misiunii așa cum ne-au învățat la școala de business, m-a întrerupt Nastia. Misiunea este ce vrem să lăsăm în urma noastră pe lume.

– Ai dreptate. În asta și constă misiunea noastră, să întruchipăm ideea noastră măreață și să o lăsăm aici. Fiecare dintre noi vine pe lume cu un scop pe care numai noi îl putem realiza.

De exemplu, misiunea Ecaterinei a II-a a fost să înalțe Rusia, misiunea lui Coco Chanel a fost emanciparea femeilor, iar a lui Gaudi a fost să construiască Sagrada Familia.

Pe măsură ce ne realizăm misiunea și ne apropiem de ideea noastră legătură noastră cu Spiritul se intensifică. Fluxul de energie Divină crește, se extinde, și cel care e înăuntrul nostru, dar și și cel care vine către noi. Ideile noastre devin tot mai mărețe.

Repet, pentru că mi se pare foarte important. Fiecare dintre noi vine pe lume pentru a căpăta experiența creației, realizării ideilor, pentru a învăța să transformăm

ideile în ceva palpabil, să întruchipăm o nouă realitate și să creăm în lumea în care trăim. Energia din interiorul nostru este energia viitorului. Cu cât suntem mai puternic legați de misiunea noastră, cu atât avem mai multă putere pentru a pune în practică ideea noastră. De aceea când suntem obsedați de o idee avem impresia că zburăm, ignorăm obstacolele și „plutim pe aripile Spiritului".

Întorcându-ne la bani, numai când ne aflăm în comuniune cu principiul nostru suprem putem depăși granițele generaționale și putem ajunge mult mai sus decât limitele impuse de liniile materne și paterne. Dacă în familia voastră toți au trăit la același nivel financiar, atunci aceea este energia, limita care vă este dată. Deja veniți cu scenariile și programările generaționale, temerile, visurile și limitele. De aceea copiilor de părinți bogați le este mai ușor să devină bogați decât copiilor oamenilor săraci. Dacă în familia voastră se vorbea frecvent de sume până la o mie de dolari, atunci aceasta e limita voastră, iar un venit de peste un milion de dolari pare ireal. Dar când sunteți în comuniune cu misiunea voastră limitele dispar, iar universul începe să vă ofere resursele necesare, inclusiv cele financiare, pentru a vă îndeplini misiunea.

– M-ai convins, spuse Nastia. A mai rămas doar o nimica toată, să găsim ideea!

– Asta vom și face! i-am dat eu curaj.

În căutarea misiunii

Luați o foaie de hârtie și scrieți din nou toate talentele pe care le-ați descoperit, aflate de la prieteni și cele despre care nu aveați o idee prea clară, dar le intuiați. Scrieți-le în partea de sus și încercuiți-le pe fiecare. Gata? Acum găsiți-vă o parteneră și dați-i lista. Închideți ochii și ascultați cum citește talentele voastre cu voce tare. La final partenera vă întreabă: „Ce poți face pe lumea asta datorită acestor talente? Numai tu, așa cum ești, cu toate imperfecțiunile și calitățile tale, cu experiența și cunoștințele tale unice?" Ascultați răspunsul care se naște înlăuntrul vostru, spuneți-l cu voce tare, iar partenera trebuie să-l scrie pe hârtie.

Au trecut douăzeci de minute în care prietenele mele s-au concentrat pe găsirea misiunii lor. În final au ridicat privirea și au început să vorbească toate aproape în același timp.

– Eu pot să creez frumusețe în oamenii din jur, se bucură Alina ca un copil. De asta vreau să creez un studio numit „Metamorfoze" unde voi da consultații de stil, dar și lecții de dans, ajutând femeile să se descopere pe sine. Mi-a venit în cap și că uneori ne e greu să ne schimbăm dintr-odată, dar dacă facem un costum ca pentru scenă, unul pe care nici nu ți-l puteai imagina, atunci schimbările vor fi firești și totul se va schimba și în viața reală.

– Și eu creez un spațiu pentru schimbare, păru uimită Nastia, dar în alt domeniu. Se pare că rolul meu nu este numai să conduc o companie, ci să ridic zgârie-nori ca cei din Moscow-City, pentru ca oamenii care ajung acolo să dorească să se schimbe și să aibă țeluri. Înțeleg acum de ce în America apare dorința de a fugi să

faci ceva, zgârie-norii cu culmile lor îndreptate către cer îi inspiră pe oameni să se dezvolte.

– Da, o susținu Lena pe Nastia, chiar îmi amintesc că am citit un studiu pe tema „Zgârie-norii ca simbol falic". Așa că ai dreptate, poți proiecta și înălța în toată lumea simboluri falice drept simboluri ale țelurilor și evoluției.

– O misiune care inspiră, spuse Nastia. Dar tie ce ți-a ieșit?

– Mie... Lena căzu pe gânduri, alegându-și cuvintele. Mie mi-a ieșit că trebuie să construiesc sisteme de comunicare. Știți, când am spus asta m-am surprins pe mine însumi: chiar așa și este! Toate talentele mele se învârt în jurul acestui concept.

– Iar eu n-am văzut nimic, doar ceva foarte neclar, ca o pată, și nimic concret. Mie nu prea îmi ies vizualizările în general, spuse supărată Jenia. Talentele mele nu s-au așezat într-un sistem și nu mi-a venit nimic în cap. Ba chiar m-am simțit ca o proastă. Ce misiune pot să am care are de-a face cu plăcintele?

– Nu te supăra, am liniștit-o pe Jenia, mai avem încă un exercițiu pentru asta.

Eram surprinsă că fetele și-au găsit misiunea așa de repede. De obicei oamenilor le iau și ani întregi ca să înțeleagă ce talente dețin și pentru ce.

– Vă propun exercițiul „Firul de aur al evoluției", care ne ajută să înțelegem pe ce drum trebuie să mergeți și în ce constă misiunea voastră. Câteodată e greu să vezi steaua călăuzitoare, pentru că e blocată de zidul conștiinței. Acesta e format din așteptările părinților, din tendințele modei, stereotipuri, grijile cotidiene, ce ne imaginăm că trebuie să facem pentru că ceilalți așteaptă asta din partea noastră. La unii oameni zidul se năruie numai cu câteva clipe înainte de moarte, când omul

înțelege cu groază pentru ce venise pe lume, ce lucruri mărețe ar fi trebuit să facă și înțelege că nu le-a îndeplinit.

EXERCIȚIUL „FIRUL DE AUR AL EVOLUȚIEI"

Apropiați-vă de un perete obișnuit și sprijiniți-vă de el cu ambele mâini, simțind cum din zona plexului solar iese un fir de energie. El vă leagă de perete și nu vă lasă să fiți liberi, vă ține în robia așteptărilor altora. Inspirați și când expirați cu putere desprindeți-vă de perete și imaginați-vă că firul ombilical se rupe. Desprinzându-vă de perete lăsați-vă în voia forței care vă învârte într-o parte sau alta. Când inerția rotirii se termină, opriți-vă și scuturați chingile cerințelor părinților care vă țin legați de pământ, nu vă lasă să vă luați zborul, vă împiedică să vă urmați drumul. Întâi cu piciorul drept, scuturați chingile neamului pe linie paternă, apoi cu piciorul stâng, scuturați chingile neamului pe linie maternă. Ridicați capul și imaginați-vă că în fața voastră se află un nor auriu sau steaua voastră. Inspirați, apucați din nor un fir auriu și îl puneți în mijlocul pieptului, unind sufletul cu spiritul. Simțiți că firul vă trage după el și faceți câțiva pași în direcția menirii voastre. Întrebați Universul „De ce a venit sufletul meu pe lume? Care este misiunea mea? Care e drumul meu?" Poate că steaua voastră începe să se transforme într-o imagine încă vagă a ideii pe care trebuie să o puneți în practică, sau poate că imaginea va fi foarte colorată. Oricum ar fi, mulțumiți Universului și încheiați exercițiul.

– Dacă ar fi așa ușor, oamenii ar duce de mult o viață fericită și împlinită, spuse Nastia. Dar cum îți dai seama

că viziunea nu e doar jocul imaginației tale bogate, ci este într-adevăr misiunea ta? Cum deosebești iluzia de realitate, fantezia stearpă de adevăratele visuri? Sunt destule exemple cu oameni care aleargă după un miraj, crezând sincer că asta e misiunea lor, ca apoi să fie dezamăgiți și să sfârșească băuți la colț de stradă.

– Ai dreptate, am spus. Câteodată e greu să distingem ce ni se năzare de lucrurile pe care trebuie să le facem. Dar putem apela la aluziile Universului. Timp de 21 de zile faceți exercițiul în fiecare dimineață și ascultați cu atenție răspunsurile Universului. În fiecare zi notați tot ce vă atrage atenția. Tot ce vedeți, auziți, simțiți, propoziții citite care vă uimesc, imagini pe care le rețineți, cuvintele spuse în treacăt de cineva, gândurile voastre, evenimentele. Poate că lângă voi cade o carte sau dați peste un obiect, sau o reclamă vă face să vă gândiți la ceva. Țineți minte cum în filmul „P.S. Te iubesc" lângă fata care e personajul principal cade un pantof și ea înțelege brusc ce trebuie să facă?

Scrieți fără să evaluați, doar ca să înregistrați. Seara dedicați încă 15-20 minute ca să scrieți ce lucruri importante s-au petrecut în timpul zilei. Alocați un carnețel special pentru asta, pe care să-l puteți lua cu voi. Peste 21 zile puneți deoparte două-trei ore și recitiți notițele. Încercați să vedeți și să înțelegeți ce vă spun sugestiile universului, ce le unește, ce trece ca un fir de aur și vă călăuzește pe drumul vostru. Totodată, vedeți ce s-a schimbat în voi și în lumea înconjurătoare. Dacă simțiți că aveți mai multă energie și bucurie, înțelegeți mai bine încotro trebuie să mergeți, atunci luați-o în acea direcție. Dacă răspunsurile nu apar, nu sunt suficient de clare, țineți jurnalul încă 21 zile.

– Ce teme ne dai! se însufleți Jenia. Abia aștept să încerc, dacă chiar primesc niște răspunsuri.

Cum să înțelegem misiunea bărbatului

– Interesant ar fi să înțelegem și misiunea bărbatului nostru, își aminti Lena de Ruslan. Că totuși mă pregătesc să mă mărit cu el. Sau să nu mă mărit? El poate să-și găsească misiunea singur?

– Culturile antice spun că femeia poate să vadă misiunea bărbatului ei mai bine decât el. Îi este mai ușor să primească informațiile datorită intuiției ei. Henrik Ibsen a scris așa: „Femeia e cea mai puternică ființă din lume, îi este dat să vadă calea bărbatului, cea pe care Dumnezeu vrea ca el să o urmeze".

Acum o să facem exercițiul „Turnul căii de urmat", ca să vedem drumul bărbatului nostru și ideea pe care trebuie să o pună în practică.

Când cuplurile se întâmplă să aibă aceeași misiune e o coincidență fericită, am adăugat. Atunci mergeți împreună către același vârf de munte, sprijinindu-vă și ajutându-vă. Adesea oamenii merg fiecare către vârful lui și pe urmă nu înțeleg de ce se simt așa de singuri și de izolați. Mulți se miră, privind de pe margine ce le mai trebuie. Au casă, bani din belșug, au de lucru, dar soții sunt ca niște străini. Dacă misiunile nu coincid, relația se rezumă la rezolvarea problemelor cotidiene. Dar câteodată misiunile sunt complementare, iar atunci e important ca femeia să sprijine misiunea bărbatului ei.

– Dar e posibil să vedem și misiunea bărbatului, dar și încotro trebuie să mergem amândoi? Nastia abia aștepta să afle tot și să primească o hartă concretă către viitorul luminos.

– Ridicați-vă! am ordonat în loc de a răspunde. O să căutăm calea pentru voi și pentru bărbatul vostru.

EXERCIȚIUL „TURNUL CĂII DE URMAT"

Închidem ochii, inspirăm și când expirăm ne aflăm într-o poiană însorită. Vedeți un turn înalt, al cărui vârf e acoperit de nori. Intrați înăuntru, luați liftul și apăsați butonul etajului 107. Când ieșiți din lift urcați încă șaptesprezece trepte și ajungeți la etajul 108, unde se află platforma rotundă de observare. Vă concentrați atenția în zona celui de-al treilea ochi și vă imaginați o rază strălucitoare care luminează ca un proiector toate drumurile care duc în diferite direcții. Vedeți ce se găsește la capătul fiecărui drum. Ce se va întâmpla dacă bărbatul vostru se va ocupa de un anumit lucru sau de altul? Ce rezultat o să aibă? Ce idee trebuie să pună în practică? Când vedem sau simțim pe ce cale trebuie să apuce bărbatul vostru, coborâți cele șaptesprezece trepte, apoi luați liftul până la parter. Ieșiți din turn și-l vedeți pe bărbatul vostru, care vă așteaptă lângă turn. Îl luați de mână și-l duceți la calea la capătul căreia se găsește cel mai bun rezultat dintre toate. La începutul drumului vă plasați în stânga, luminându-i calea, dar nu-l mai conduceți, ci îl urmați. Faceți câțiva pași și ascultați-vă inima. Dacă simțiți bucurie și inspirație este calea potrivită. Inspirați și, când expirați, deschideți ochii.

– Ei, ați văzut? m-am adresat fetelor.

– Da, oftă Lena. Dar de ce ne-am pus în spatele bărbatului?

– După cum am spus, nu toți bărbații pot să-și vadă misiunea și aproape niciunul dintre ei nu poate să o pună în practică fără femeie. Sau pot, dar numai 20% din ce ar fi putut să facă cu ajutorul femeii. Femeia care stă în spatele lui întruchipează energia creatoare

a Universului, care îl ajută pe bărbat să-şi realizeze visurile. Valentin Badrak scrie despre asta în cartea lui „Strategii ale femeilor geniale": „Fără îndoială, încă de la începuturi forţa feminină flexibilă şi necuprinsă a fost menită să atingă armonia mult dorită, datorită căreia ideile fantastice ale bărbaţilor puternici au devenit realitate".

Bărbatul este principalul purtător al ideilor, iar femeia este energia care ajută aceste idei să fie puse în practică, să devină ceva material. De fapt femeia citeşte aceste idei, le culege din spaţiu şi le traduce bărbatului. Cum spune Ruslan Sarkeev: „Când femeia alege un bărbat alege o idee pe care vrea şi poate să o materializeze, iar bărbatul când alege o femeie o alege pe cea care are suficientă energie pentru realizarea ideii lui". Bărbatul alege femeia care are suficientă energie pentru îndeplinirea misiunii lui. Bărbatul îşi alege calea, dar depinde de femeie cum merge pe acest drum, cât de uşoară şi fericită va fi trecerea prin viaţă, cât de repede merge. Există mai multe variante: poţi să te târăşti sau poţi să zbori. Femeia face ca drumul bărbatului să fie ca o plimbare plăcută sau ca drum al plângerii. Această cale de realizare a misiunii noastre mai este numit şi menire...

Deci ce aţi reuşit să vedeţi?

– Eu am văzut deodată că Igor face nişte fotografii fantastice cu zgârie-nori şi am văzut expoziţia lui. Era aşa de frumos... Nastiei i se tăiase respiraţia de încântare. Acum ştiu unde mergem data viitoare, la Tokyo! Eu o să studiez cum se construiesc zgârie-norii, iar Igor o să-i fotografieze.

– Iar eu am văzut ce trebuie să fac cu plăcintele mele. Nici vorbă să deschid o cafenea, trebuie să-i învăţ pe alţii cum să le facă, să transmit cunoştinţele mele şi cu ajutorul plăcintelor să unesc familile. Mama mea

tot timpul spune: „În casa unde mironosițe plăcinte se adună îngerii". O să învăț lumea cum să facă plăcintele fermecate.

– Dar cum se leagă de misiunea soțului tău? întrebă nedumerită Lena.

– În nici un fel, dădu Jenia din umeri. Eu sunt fericită că din turn am văzut care e misiunea mea. Iar el poate să continue să se ocupe de construcții și reparații ca înainte. Poate nu toată lumea trebuie să aibă o misiune măreață și să lase o urmă în istoria omenirii? zise Jenia. Cineva trebuie să mai și muncească.

– Dacă în asta constă talentul lui, dacă aduce ceva special cu fiecare renovare, dacă îi face plăcere, atunci înseamnă că-și realizează misiunea. Iar în urma lor vor rămâne nu doar apartamente renovate, ci și niște inovații în domeniul construcțiilor.

– Dar misiunea bărbatului și femeii trebuie neapărat să coincidă? interveni Alina. Dacă întâlnesc un bărbat care nu face ce-mi place mie, sau lucrează în alt domeniu? De exemplu, la capătul drumului bărbatului meu am văzut un vapor uriaș și mi-am amintit că la un moment dat m-am întâlnit cu băiat care avea o agenție de turism. Poate că în mintea mea s-au legat toate și am văzut că misiunea lui e să facă un vapor pentru călătorii cum n-a mai existat. Dar eu ce să fac pe vaporul lui cu costumele mele?

– Tu poți să faci costume pentru spectacolele de pe vapor, am propus. Am fost odată într-o croazieră în Caraibe și acolo erau cinci spectacole în fiecare zi, cu niște costume fabuloase. Cineva trebuie să se ocupe de asta, de ce nu tu? Dar asta că veni vorba. Dar de fapt misiunile pot să nu coincidă, chiar dacă întotdeauna se găsește ceva în comun. Mult mai important e să-ți sprijini bărbatul și să crezi în misiunea lui. Iar dacă pe

tine nu te inspiră ce face, sau, mai rău, dacă nu corespunde valorilor tale, atunci nici măcar nu merită să începi o relație. Nimic bun nu poate să iasă. Înainte nu înțelegeam de ce în timpul revoluției multe familii s-au destrămat din cauza ideologiei. Iar acum înțeleg: dacă nu crezi în ce face soțul tău, nimic nu te poate opri, nici banii, nici statutul, nici frica. Când trăiești alături cu un om, tu ca femeie îl ajuți să-și realizeze ideile cu energia, dragostea, confortul și chiar și numai prin prezența ta. Iar când înțelegi că ideea poate îi distruge pe alți oameni sau chiar lumea întreagă, atunci lucrul ăsta începe să te distrugă. Așa că e minunat că voi ați văzut numai lucruri pozitive și luminoase. Lena, dar tu ce ai văzut?

– Frumușelul meu a făcut o mulțime de bani în politică și a construit o casă uriașă unde îmi organizez saloanele, se vedea cum Lena își intra în rolul de gazdă a unui salon din marea societate. M-a inspirat așa de tare că acum chiar pot să mai rabd câțiva ani de sărăcie de dragul viitorului pe care l-am întrezărit, încheie ea.

– Lena, nu ne face să râdem! chicoti Jenia. Nu cred că e cazul să te temi de sărăcie, ai talent destul să atragi bani și bărbați.

– Nu e talent, e energie sexuală, i-a amintit Lena de primele noastre întâlniri. Sper că în curând o să învățăm și cum se poate spori.

– O să învățăm, am confirmat. Vom discuta asta din punctul de vedere al Iubitei, dar acum să revenim la subiecte mai elevate. Mă bucur că toate ați văzut unde trebuie să vă îndreptați și voi, și bărbații voștri. Iar acum vom face un exercițiu pentru ca și în realitate să parcurgem drumul menirii, așa cum ne călăuzește steaua noastră.

Desigur, în viață nu știm întotdeauna în ce constă misiunea noastră, nu putem mereu să deslușim ideea

noastră și să înțelegem de ce am venim pe lumea asta. Dar suntem capabili să simțim cu inima dacă mergem în direcția corectă.

Pe calea menirii

Câteodată numai mergând pe drumul nostru începem să înțelegem unde ne duce. Uneori mai este numit și calea menirii. Menirea este un mod de realizare a talentelor noastre și de creație a lucrurilor necesare împlinirii misiunii noastre. Dacă misiunea este ceea ce lăsăm în urma noastră, menirea este cum ajungem acolo, mulțumită calităților și talentelor pe care le avem. Menirea este ceea ce ni s-a dat să facem.

Marilyn Atkinson spune că e important să fim fideli drumului nostru și atunci ni se va dezvălui treptat misiunea noastră și marea noastră idee.

Când evaluăm de la 1 la 10 călătoria noastră putem înțelege unde ne aflăm (fig. 13).

La început când abia ne căutăm drumul (de la 1 la 3) avem îndoieli și teama ne ține în chingi.

Ni se pare că acest drum e prea greu pentru noi, nu înțelegem unde mergem și parcă pășim în întuneric, tot timpul încercând să ne întoarcem într-un loc unde putem fi în siguranță. Dar dacă continuăm să urmăm menirea noastră apare nivelul următor și începe stadiul educației.

De la 3 la 6 facem greșeli, cădem și ne ridicăm, deviem și revenim la drumul nostru. Începem să vedem lumina și să conștientizăm țelurile noastre. Credem din ce în ce mai mult în ce facem și sunteți gata să faceți

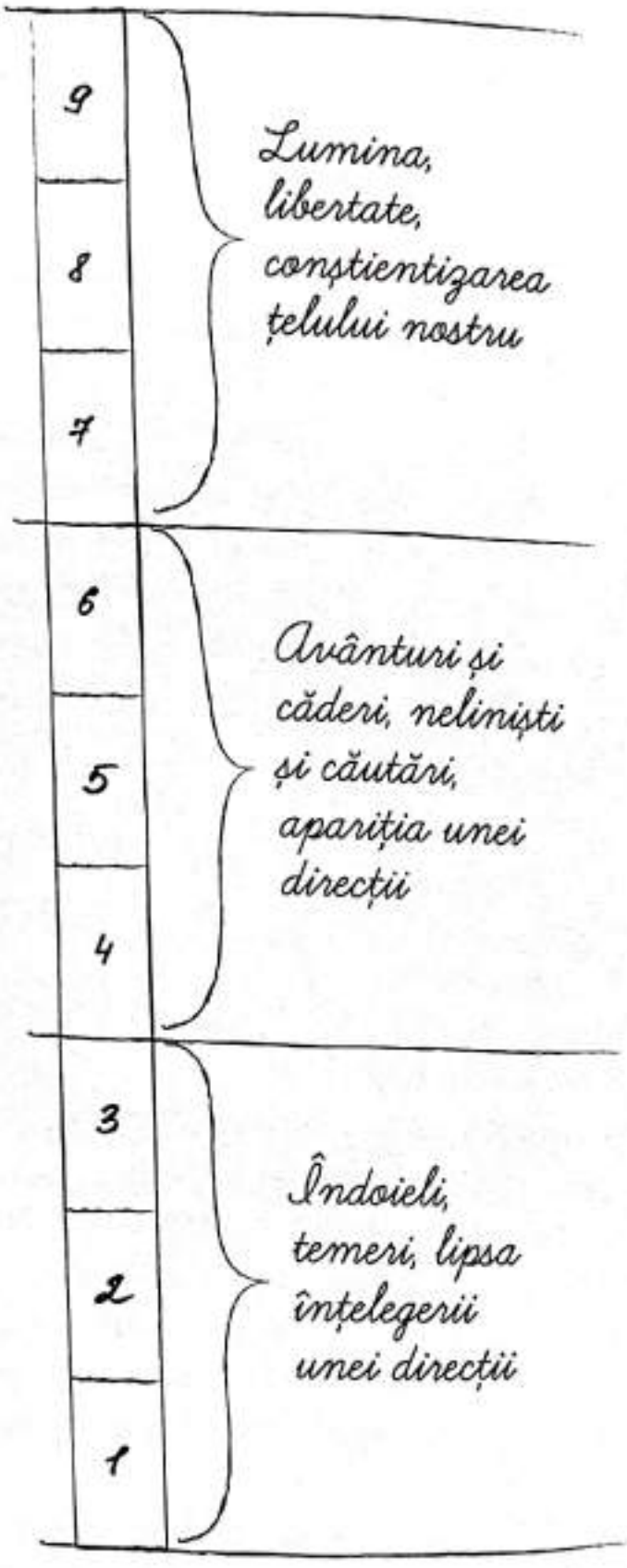


Fig. 13
Calea sufletului

asta nu numai pentru noi, dar şi de dragul altora. Dar procesul îndoielilor şi neliniştilor continuă, iar momentele luminoase alternează cu momente de disperare şi lipsă de credinţă.

De la 6 la 10 în sfârşit găsim legătura cu Divinitatea care ne conduce pe drumul nostru şi ne permitem să urmăm fără să ne mai luptăm cu noi înşine şi fără să ne mai îndoim. Ne iertăm greşelile, înţelegând acum că fac parte din educaţia noastră. Începem să preţuim unicitatea noastră şi unicitatea altora. Urmăm cursul vieţii, fluxul menirii noastre şi primim tot ce se întâmplă ca un ajutor care ni se oferă pe calea noastră. Simţim o energie colosală Divină care ne pătrunde şi ne dă puteri nelimitate.

Iată criteriile conform cărora puteţi determina încotro mergeţi:

✓ plăcere
✓ claritate
✓ viteză
✓ imagine limpede a ţelului
✓ evoluţia în timp ce urmăm această cale

Iar acum, pentru a înţelege care este etapa în care vă aflaţi pe drumul vostru, formaţi din nou perechi. Marcaţi pe podea scara de la 1 la 10 (puteţi pune foi de hârtie). Una dintre voi păşeşte pe scară pas cu pas şi spune ce-i trece prin cap, iar cealaltă notează tot. Scrieţi toate cuvintele, sentimentele, gândurile care apar la fiecare pas, fără să le judecaţi sau să le comentaţi, fără să puneţi întrebări, ci doar înregistrându-le. La începutul drumului încercaţi să vedeţi ce vă aşteaptă la sfârşit, către ce mergeţi. Dacă nu vedeţi asta sau puneţi la îndoială ce aţi văzut, imaginaţi-vă un nor auriu sau o stea

strălucitoare. Faceți primul pas și vorbiți. Iar când ajungeți la capăt faceți schimb de locuri cu partenera.

Fetele au format perechi și s-au răspândit în cameră. Fiecare mergea pe drumul ei și se vedea că le e greu să facă primii pași, dar cu fiecare pas umerii li se îndreptau, păreau mai încrezătoare și se mișcau din ce în ce mai repede. Odată cu ultimii pași se producea o metamorfoză magică, parcă în fiecare dintre ele ieșea soarele, le făcea să zâmbească larg, iar ochii le sclipeau de încântare. Ba chiar săltau pe loc, de parcă erau gata să-și ia zborul. Iat lucrurile pe care începuseră să le povestească corespundeau perfect acestei reacții.

– La mine e totul ca în viață, zise Nastia apăsat și arătă foaia pe care era scris cursiv în dreptul fiecărui punct:

Pasul 1. La ce-mi ajută asta?

Pasul 2. Pot să-ncerc, să văd ce iese. Ce-i drept, nimeni nu crede în asta sau în mine. Sunt singură.

Pasul 3. Cei apropiați mă sprijină.

Pasul 4. Caut oameni cu viziuni asemănătoare.

Pasul 5. Îmi iese!

Pasul 6. Și nici nu e greu. Ce mă tot chinuiam așa? Totul îmi iese.

Pasul 7. E interesant și ușor, simt că am sprijin.

Pasul 8. Calmul s-a instaurat, ținta e aproape.

Pasul 9. E ușor, stare de euforie.

Pasul 10. Ura! Super!

– Toate proiectele mele trec prin aceleași etape întotdeauna, adăugă Nastia. Dar în final am fost așa de calmă și totodată atât de extaziată că nu mă mai temeam de nimic. Eram gata pentru orice, numai să simt din nou senzația de exaltare care te cuprinde când îți pui în practică misiunea. Vă tot spuneam de zgârie-nori, dar în sinea mea mă temeam că m-am aruncat prea sus și că

n-o să-mi iasă nimic. Dar acum am înțeles și am simțit cu toate celulele din corp că atunci când mergi pe drumul care trebuie îți apare tot ce trebuie, și oamenii, și banii și forța. Cum spuneai tu, apare un câmp al atracției când există vectorul care arată drumul.

– Ai dreptate, o susținu Jenia. Mie mi-a fost greu să fac fiecare pas, și n-am fost așa succintă ca tine, am umplut două foi. Aveam atâtea îndoieli, temeri, neîncredere în forțele proprii și lipsa cunoștințelor necesare. Iar la început de drum m-am simțit așa de singură, că mi se strângea inima de mila mea.

– Și eu la fel, aprobă Alina. Până la pasul al treilea abia puteam să-mi mișc picioarele, îmi venea să renunț și să fug. În viață așa și procedam de obicei, dacă apăreau greutăți, renunțam imediat sau treceam la altceva. Așa că tot treceam de la un proiect la altul, fără duc nimic până la capăt. Dar acum văd că trebuie să mergem înainte, să nu ne lăsăm și totul se urnește din loc.

– Da, chiar așa și este, am explicat. La început de drum ne este greu, dar ne luptăm mai ales cu noi înșine, cu temerile noastre, cu îndoielile și lipsa de încredere în noi. Iar forța și energia o primim din interior. E vorba de relația pe care o avem cu noi înșine, ce ne este dat, ce trebuie să dezvoltăm pentru a căpăta puteri și integritate. Am desenat o primă rotire a pâlniei (fig. 14), nivelul „Eu + eu". O să vorbim despre asta atunci când o să vorbim despre starea ce vreau, de ce mă tem, ce-mi iese, ce trebuie să învăț. Trebuie să știm să ne propunem țeluri, să avem încredere în noi, să ne iubim și să ne placă ce facem, să avem voință și să fim decisive. Iar când ne continuăm drumul, ne urmăm steaua călăuzitoare, atunci prindem puteri și suntem comuniune cu noi înșine, iar apoi devine mai ușor. Apar oamenii care sunt gata să ne sprijine, să creadă în ideile noastre. Apropiații noștri

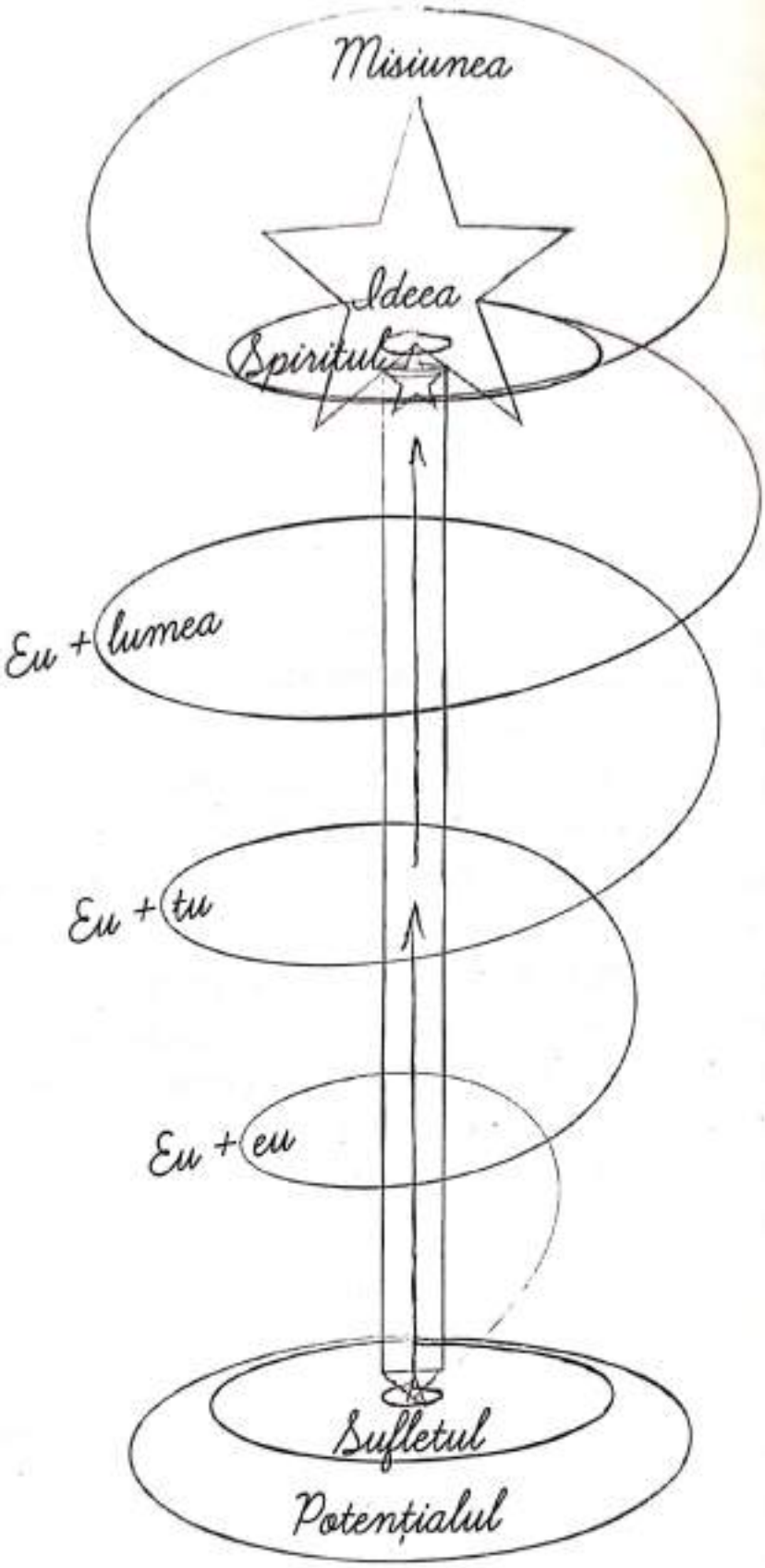


Fig. 14
Pâlnia evoluției

încep și ei să creadă în noi, iar bărbații deodată încep să ne ajute.

–Da, câtă dreptate ai! mi se alătură Lena. Am observat în jurul meu că angajații erau însuflețiți, bărbatul meu era iubitor, musafirii erau recunoscători, și toți mă aplaudau. Și cu toate că au mai rămas în mine niște gânduri care mă rod și sentimentul că mai am multe de învățat și de înțeles, deja apăruse o claritate despre direcția care trebuie urmată și oamenii cu care se poate face treabă. Aș putea să mă așez chiar acum și să scriu planul de acțiune pe etape și la drum!

– Planul de acțiune îl scriem mai târziu, când vorbim despre Regină. Dar acum spune pe cine ai văzut în rolul bărbatului? Pe Ruslan?

– Ce-i drept, nu m-am uitat prea atent, dar simțeam că e alături.

– Așa se întâmplă când suntem conectați între noi și conectați cu lucrul vieții noastre. În noi se aprinde o lumină interioară, am continuat să explic, se trezește o energie creatoare care atrage și alți oameni, mai ales bărbații. Vă amintiți, bărbații urmează energia, iar femeia pasionată e plină de energie. Iar pe urmă se întâmplă așa. Cam pe la jumătatea drumului începem să ne simțim singure și începem să formăm relații cu alții. Am desenat al doilea nivel al pâlniei, „Eu + tu". E vorba de relații cu bărbații, dar și cu părinții, colegii, copiii, cu cercul nostru de apropiați.

Adesea capacitatea noastră de a crea relații, dar nu pentru că depindem de ele, ci pentru că suntem întregi, integri și avem chiar un surplus pe care putem să-l oferim altora, influențează dacă putem merge mai departe sau nu. Orice relație are un început, o evoluție, păstrare și încheiere sau trecere în alt nivel al pâlniei. Iar dacă înțelegem ce se petrece cu relațiile în fiecare etapă

putem să le facem mai fericite şi reuşite. Dar deocamdată e vorba numai de un cerc restrâns de adepţi!

– Îmi amintesc din şcoală! interveni Lena. „Cercul revoluţionarilor e strâmt şi sunt teribil de departe de popor"*.

– Şi în asta consta tragedia lor, am continuat. Nu ajunge să ajungi la o idee clară, să crezi în tine, să capeţi cunoştinţele necesare şi să înţelegi unde vrei să mergi şi ce vrei să creezi. Contează să prezinţi ideea Universului şi altor oameni, să găseşti pentru ea cuvintele şi imaginile potrivite pentru ca lumea să o accepte şi să o sprijine. Este al treilea nivel al pâlniei, relaţia cu lumea. Am desenat a treia rotirea a pâlniei, „eu + lumea". Aici ne realizăm creaţia, o prezentăm lumii, ne extindem influenţa. Şi atunci primim totul din partea Universului, şi recunoaştere, şi putere, şi bani, şi dezvoltare.

– O, da! spuse Alina visătoare. Când am făcut ultimii trei paşi aveam senzaţia că deja mă aflu într-un viitor minunat. Şi arăta ca o imagine holografică. Mă aflam într-o lume nouă, iar în mine era o asemenea forţă şi o bucurie calmă!.. Cu cât mergeam mai departe, cu atât creşteam, păream mai mare şi eram înconjurată de mai şi mai mulţi oameni... Deja nu mai pot de fericire că am făcut ce trebuia să fac!

– Da, aşa e, interveni Nastia. Şi pe mine m-a convins. În pofida scepticismului meu, am văzut cum se transformă Pământul, câţi oameni fericiţi şi recunoscători sunt în jur, cum se schimbă şi cum trec prin mine nişte curente în toate culorile curcubeului.

– Şi mai ales îţi vine să le spui şi altora, să le spui tuturor despre ce vezi? se alătură şi Jenia, deschizând braţele. De parcă îţi dăruieşti o parte din suflet, iar el

---

* Citat din V.I. Lenin, devenit expresie ironică folosită la adresa oricărei clase conducătoare. (N.t.)

creşte în loc să scadă... Da, e bine să visăm, dar cum transformăm toate astea în realitate? Şi cum facem ca lumina asta aurie care se revarsă peste noi să devină o ploaie de monede de aur, asta e întrebarea!

– Jenia, ce materialistă eşti, se amestecă şi Alina. Nu toată lumea vrea bani. De exemplu, Perelman* chiar a şi refuzat un milion de dolari. Pur şi simplu pentru că pentru el a contat mai mult să rezolve problema.

– Dar putem afla ce ne face să ne îndreptăm către ţelul nostru, urmându-ne drumul? îşi rosti Nastia gândurile cu voce tare. În cazul ăsta l-aş putea inspira pe soţul meu să aibă o expoziţie, iar eu m-aş apuca şi mai repede să învăţ cât mai multe despre zgârie-nori.

– Putem afla, am răspuns. Ne motivează dezvoltarea personală, banii, faima, puterea ş.a.m.d., deşi dincolo de toate se află dorinţa noastră de a primi iubire. Iar motivaţia concretă a fiecăruia depinde de profilul nostru psihologic, de altfel ca şi tot ce vrem să obţinem în viaţă. Dacă ar fi clasificăm oamenii pornind de la misiunea lor, am avea patru mari categorii:

cei care vor să lase în urma lor legile şi ordinea lor, de obicei vor să creeze imperii;

cei care vor să lase în urmă o descoperire, să creeze ceva nou;

cei care vor să lase o capodoperă în urma lor;

cei care vor să lase o moştenire materială în urmă: case, obiecte de artă, conturi bancare.

La întâlnirea următoare o să vorbim despre profilurile noastre psihologice şi cele ale bărbaţilor noştri,

---

*G. Y. Perelman (n. 1966) – matematician rus, primul care a reuşit să demonstreze ipoteza lui Poincaré, considerată una dintre „problemele mileniului". Perelman a refuzat câteva dintre premiile care i s-au acordat, inclusiv premiul Institutului de Matematică Clay (U.S.A.) în valoare de un milion de dolari. (N.red.)

despre ce aspirații avem și ce ne motivează să ne urmăm drumul.

– Dar există și oameni care care nu vor să obțină nimic și nu au nevoie de nimic? întrebă Alina. Mie mi se pare că văd destui în jurul meu.

– Ei pur și simplu nu și-au găsit încă steaua fericirii lor. Așa că noi ne aflăm acum în pragul unor schimbări globale, „de la societatea de consum la societatea aspirațiilor".

Planul pentru întreaga lună

Tema voastră pentru luna asta este să înțelegeți dacă viziunea misiunii voastre e cea corectă, dacă nu este doar o iluzie. Iar pentru asta trebuie să faceți:

1. Dimineața, exercițiul „Firul de aur al evoluției" timp de 21 zile, întrebând Universul care este misiunea voastră.
2. În fiecare zi notați toate semnele care vi se arată legate de întrebarea voastră, iar peste 21 de zile analizați-le.
3. Ajutați-l pe bărbatul vostru să-și vadă misiunea.

– Aștept cu nerăbdare descoperirile și revelațiile voastre, le-am spus fetelor în încheiere.

Cine e bărbatul tău?

Motivația lui

– Cum a trecut luna asta? Ați reușit să vedeți misiunea bărbaților voștri?

Fetele veniseră la mine acasă.

– Nu doar că i-am văzut misiunea, dar l-am și întâlnit. Alina nici nu putea să stea pe scaun de nerăbdare, abia aștepta să ne spună ce s-a întâmplat. Țineți minte că v-am spus de băiatul cu agenția de turism? Mi-a scris pe Facebook și ne-am întâlnit. A venit așa obosit, tras la față, în costum închis la culoare, ce să mai spunem, sobru... Iar eu sclipeam, pluteam și inspiram de-a dreptul!.. L-am întrebat în treacăt de vaporul alb de croazieră și aproape a căzut de pe scaun. M-a apucat de mâini și mi-a spus: „Toată viața am visat să călătoresc pe un vapor uriaș, dar nici nu mi-a trecut prin cap să cumpăr unul. Iar acum parcă m-a trăsnit, acum știu ce vreau: un vapor alb și pe tine!" Alina a spus toate astea parcă dintr-o suflare.

– Și tu ce-ai spus? Jenia abia aștepta să afle continuarea.

– Am spus că o să fac costumele, o să decorez interiorul, o să deschid și un studio de dans și o agenție de imagine. Acum ne vedem în fiecare zi și analizăm toate astea. Nici nu mă așteptam ca totul să se întâmple așa de repede.

– Dar el are bani să cumpere vapoare albe? Ca de obicei, Nastia ne întoarse cu picioarele pe pământ.

– Bani are, dădu Alina din umeri, dar nu ajung pentru un vapor deocamdată. Dar acum vreau să-l ajut pe el, dar și pe mine să ne îndeplinim dorința și să atragem câteva milioane de dolari pentru proiectul nostru. Încercarea moarte n-are.

– Aici sunt de acord cu tine, o susținu Nastia. Și eu i-am descris lui Igor frumusețea de proiect cu „Zgârie-nori", și expozițiile lui personale de fotografie în toată lumea... Așa e de entuziasmat că deja face planuri pentru un drum la Tokyo și cumpără obiective noi pentru aparatul foto.

– Despre planuri o să vorbim data viitoare, am calmat un pic entuziasmul Nastiei. Dar e minunat că bărbatul tău deja face planuri. Înseamnă că i-ai văzut corect misiunea și ai înțeles motivația lui. De asta o să ne și ocupăm azi.

– Dar pe Serghei al meu se pare că nimic nu-l poate convinge să se ridice de pe canapea, se întristă Jenia. I-am tot spus despre noi descoperiri în construcții, noi metode de renovare, iar el nimic, zice că și așa merge. Se pare că la mine e un caz disperat.

– Bărbatul rămâne pe canapea numai în două cazuri. În primul nu are încotro să se îndrepte. Atunci trebuie să-i descriem o imagine cu viitorul luminos care să-l inspire pe el să pornească, dar înțelegând care e motivația lui. Povestea „viitorului" o s-o scriem la cursul despre starea Reginei. Iar a doua cauză pentru care îndrăgește canapeaua e energia insuficientă. Despre cum să-i dăm mai multă energie bărbatului o să vorbim la cursul despre starea Iubitei.

– Așa vreau să vă spun totul într-o clipă! Lena nici ea nu mai avea răbdare, trebuia să ne spună ce s-a

întâmplat în decursul lunii trecute. Am vorbit cu Ruslan despre ţelurile lui mari, dar în afară de dorinţa de a lăsa moştenire o casă enormă la malul mării copiilor, care, dacă observaţi, nu există nici măcar în planuri încă, n-am reuşit să scot nimic de la el. Aşa că deocamdată nu ştiu ce să fac, cum să-l inspir?

– Exact în direcţia asta, am liniştit-o eu. Când soţul visează să lase o moştenire, asta spune multe. E clar cărui tip psihologic îi aparţine.

– Hai să ne uităm odată la tipurile tale psihologice! Abia aştept să aflu unde se încadrează şi la ce pot să mă aştept de la el.

– Nu sunt tipurile mele, ci ale lui Jung, am început eu. El a identificat patru funcţii psihologice ale omului. Două se referă la cum evaluăm şi percepem lumea, iar celelalte două la cum luăm decizii.

Am desenat un cerc pe tablă (fig. 15) pe care l-am văzut la E. S. Filatova, în cartea ei „Personalitatea în oglinda socionică", şi l-am completat cu cunoştinţele mele.

Primele două funcţii, S şi N, se referă la cum percepem informaţia, iar celelalte două, F şi T, la cum luăm decizii.

Percepţiile, senzorialul se notează cu S (sensory), iar intuiţia cu N (intuition).

Pentru a înţelege care dintre funcţii este predominantă încercaţi să răspundeţi la următoarele întrebări:

1. Observaţi mai degrabă detalii sau vedeţi imaginea în întregime?
2. Când învăţaţi pentru examene folosiţi un manual sau mai multe? Citiţi numai o carte sau mai multe concomitent?
3. Ţineţi minte nume şi parole, recunoaşteţi feţele oamenilor?
4. Vă place ordinea sau preferaţi haosul creator?

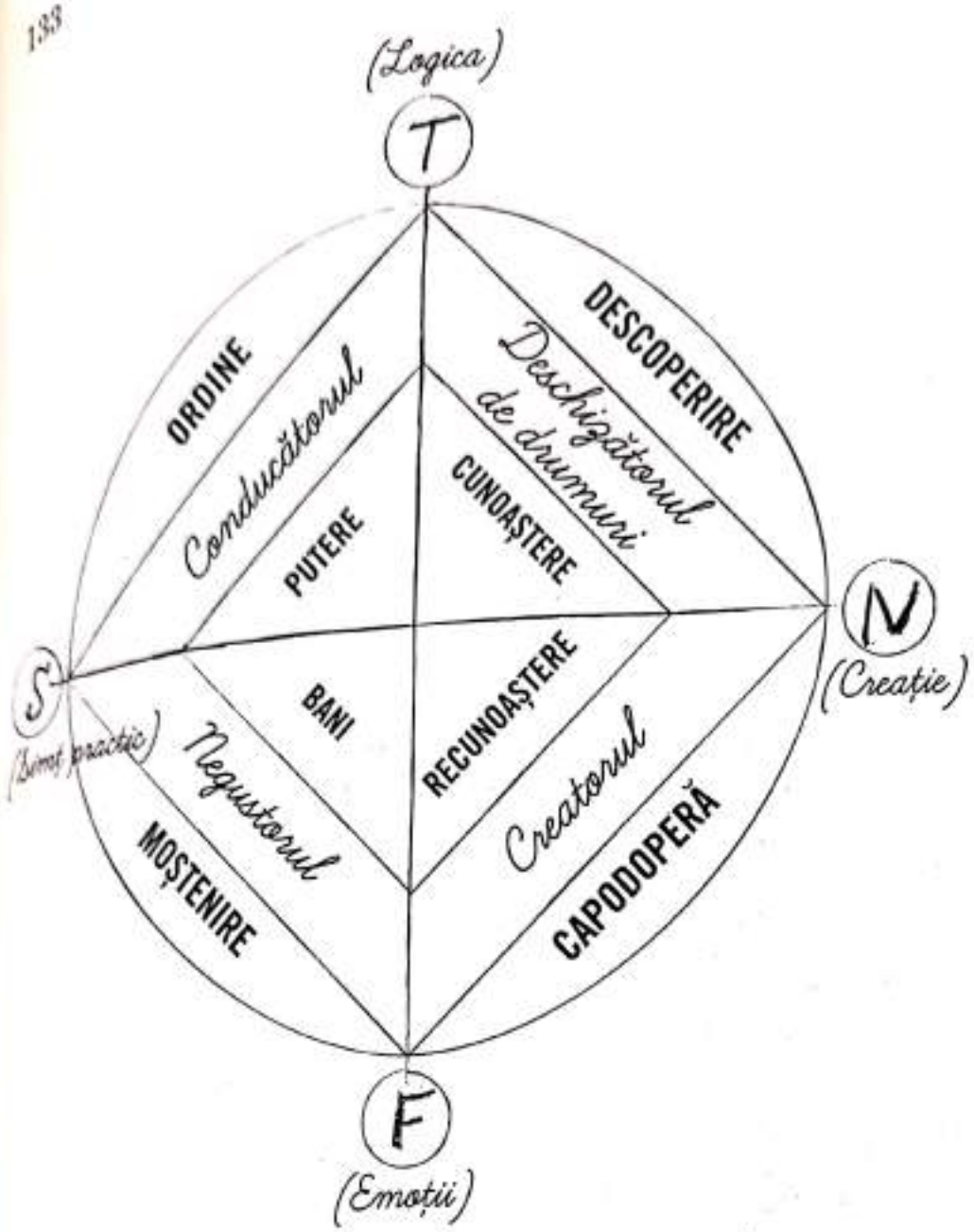


Fig. 15
Tipurile psihologice masculine

5. La întrebare Cât e ceasul răspundeți exact sau aproximativ?

Funcția senzorială (elementul Pământ) conferă simțul practic, talentul de a remarca detalii și a trăi în prezent, în moment. Pentru acești oameni e important cine? unde? când? ce? cât? Oamenii cu o funcție puternică a Pământului preferă să se ocupe de un singur lucru, să citească o singură carte, să se concentreze pe ceva anume. Se țin de cuvânt și au încredere de sine. În conversații preferă să discute un subiect, nu sar de la una la alta. Au mâini de aur, pot să facă orice lucru concret, dar nu le place să viseze cu ochii deschiși. Preferă fapte, cifre și lucruri concrete. Când sunt întrebați cât e ceasul răspund cu precizie: patru și cincisprezece minute. Citesc reviste și cărți începând cu prima pagină. Notează și analizează cheltuielile. Sunt destul de zgârciți. De regulă țin hârtiile și dulapurile în ordine perfectă. Eu mă minunez ce ordonate sunt poșetele femeilor senzoriale. Oricât m-aș strădui, la mine în geantă oricum apar hârtiuțe, monede și diverse mărunțișuri. Mai pot fi recunoscuți pentru că strâng farfuriile după ce mănâncă și spală ceștile, am adăugat.

– Ceștile, asta încă nu-i nimic! interveni Alina. Acum am înțeles ceva despre un fost iubit. Imaginați-vă: noaptea, în toiul pasiunii, îmi smulge rochia de pe mine și... Alina tăcu foarte semnificativ... o întoarce pe față, o împătureşte și o pune frumos pe scaun!

– Tipic, am confirmat, în timp ce toate râdeau. Așa că acum puteți afla dacă funcția asta se manifestă la bărbatul vostru și mai ales la voi.

– Da, asta-s eu, oftă Jenia. Ce-i drept, și eu fac dezordine câteodată, dar mă scoate din minți când o face altcineva.

– Da, cam așa sunt senzorialii. Știți cum se spune, „ce poate face Jupiter, nu are voie taurul".

– Și eu, se recunoscu și Nastia. Mi-am amintit o glumă despre bărbați „Cam dezordine aici". Nici mie nu-mi place când e cam dezordine. Dar acum înțeleg ce e cu șosetele bărbătești aruncate prin tot apartamentul. Igor sigur nu e senzorial. La el nu vei vedea ordine și punctualitate.

– Iar eu nu înțelegeam cum reușești să rămâi așa de impecabil aranjată cât e ziua de lungă, zise Alina. Acum e clar, nici nu e nevoie să mă uit în geanta ta.

– Dacă vrei, poți să te uiți, spuse Nastia. Știu precis unde e fiecare lucru.

– Iar noi suntem intuitive? Lena nu mai avea răbdare să afle ce tip este.

– Da, am confirmat eu. **Intuitivii** sunt mai creativi. Intuiția are legătură cu elementul Foc. Ea îi permite omului să vadă posibilitățile și imaginea completă. Acești oameni sunt atrași de idei, teorii și fantezii. Intuitivul citește câteva cărți simultan și se ocupă de mai multe lucruri concomitent. Are tendința să se îndoiască, e distrat și se afundă în propriile proiecte. În conversație sare de la un subiect la altul, pentru că în timpul discuției îi vine o idee nouă sau se gândește la ceva. Trăiește mai mult în viitor decât în prezent. La întrebarea cât e ceasul? va spune cinci și ceva sau e timpul să mergem. Citește reviste și cărți începând de la orice pagină aleasă la întâmplare. Preferă să planifice unde să investească banii decât să analizeze cum a cheltuit ce-a avut. Intuitivii sunt generoși.

– De acord, totul mi se potrivește, exclamă Alina. Iar Vadik e senzorial. Când ne-am întâlnit mi-a amintit cum se numeau toate cafenelele la care mergeam când eram studenți.

– Nu prea sunt de acord cu tot, strâmbă din nas Lena. Putem fi și unul, și celălalt?

– Bineînțeles, avem și părți senzoriale, și intuiție, am răspuns, doar că la fiecare dintre noi diferă în ce măsură. Jung spunea că una dintre funcții este totuși predominantă, iar a doua trebuie dezvoltată în decursul vieții.

Priviți din nou la tabel:

Senzoriali	Intuitivi
Observă detaliile	Văd imaginea completă
Citesc o carte de la început la sfârșit	Citesc câteva cărți concomitent, încep de la orice pagină
Reține nume, denumiri, date	Reține fețe și imagini
Ordonați	Preferă dezordinea creatoare
Spun precis cât este ceasul	Spun aproximativ cât e ceasul

– A doua funcție determină cum luăm decizii, dacă ne bazăm pe logică sau pe emoții. T (thinking) semnifică funcția logică, F (feeling), funcția emoțiilor, am continuat. Pentru a înțelege ce funcție predomină încercați să răspundeți la următoarele întrebări.

Când vi se spune ceva auziți ce (informația) sau cum (intonația)?

Când luați decizii contează cum e mai bine să procedați sau faceți cum simțiți?

Când vi se spune să mutați masa ce întrebare vreți să puneți?

Țineți legătura cu mulți oameni (colegi de clasă, de universitate, foști colegi) sau vă vedeți numai cu cei cu care lucrați împreună?

Când povestiți ceva cuiva preferați să spuneți ce ați aflat sau înțeles, sau ce ați simțit?

– Ați răspuns? le-am întrebat pe fete. Ce v-a ieşit?

– Eu sunt logică sută la sută, oricum era clar, răspunse Nastia imediat. Întotdeauna discut în contradictoriu cu directorul nostru financiar. El întreabă cât trebuie să alocăm pentru trainingul angajaților. Eu întreb Cât ar fi corect?, el îmi spune: Dar tu cum simți? Ca o discuție între orbi şi surzi.

– Iar eu întotdeauna aud intonațiile, se alătură Alina, şi din cauza asta mă supăr de foarte multe ori. Gluma asta e despre mine, o ştiți? Un tip se duce la chioşc după bere şi vede o notiță: Nu avem bere. Începe să spună indignat: Îşi bat joc! Nu puteau scrie omeneşte: Nu avem bere, ei scriu Nu avem bee-re, Nu avem bee-re, interpretă Alina rolul tipului revoltat.

Am râs cu toatele.

– Iar eu şi acum mă întâlnesc şi corespondez cu toată lumea, zâmbi Jenia. Ba chiar am o prietenă de la grădiniță. Rețelele sociale au fost făcute pentru oameni ca noi.

– Iar eu nici acum nu ştiu unde mă potrivesc, se încruntă Lena. Poate ne dai şi informațiile despre logici şi emoționali?

– **Funcția logicii**... am intrat în descriere. Când la oameni predomină logica, sau elementul Aer, aceştia

tind să caute regulile și legăturile latente. Le place să sistematizeze informațiile și ideile. Pentru a lua o decizie le trebuie date și bun-simț. Dacă au argumente în favoarea acțiunii, nu le pasă dacă ofensează pe cineva. Pentru ei contează ce e corect, nu și dacă face plăcere cuiva. Aud ce se vorbește, dar nu și cum, fără să remarce tonul sau emoțiile. E mai important să rezolve o problemă decât să păstreze o relație. Nu fac niciodată complimente nejustificate, îi evaluează obiectiv pe ceilalți, nu le place să discute viața personală a altora.

– Exact așa, dau pe cineva afară fără să-mi dea lacrimile, căzu Lena de acord, și mă supăr când mi se se spune cum o să sufere un angajat dacă nu primește un bonus. Dar dacă nu și-a făcut planul la timp, asta nu deranjează pe nimeni. Mereu uit să felicit pe toată lumea cu ocazia zilei de naștere, și nu mă interesează deloc cine cu cine s-a căsătorit sau de cine a divorțat.

– Da. Unei persoane logice îi este greu să opereze cu emoțiile. Oamenilor li se pare că e dur și lipsit de suflet, iar lui i se pare că ceilalți sunt niște plângăcioși și isterici. Dar totul depinde de măsura în care se manifestă.

Funcția emoțiilor, sau elementul Apă, conferă oamenilor capacitatea emoțională, darul comunicării și convingerii. Pentru acești oameni contează mai mult relațiile bune decât acțiunile corecte. Adesea iau decizii bazate pe sentimente, simpatii și antipatii, dar încercând totodată să nu supere pe nimeni. Toate ideile sunt evaluate emoțional, dacă plac sau nu. Pot să simtă perfect toate nuanțele stării de spirit a celor din jur, intuiesc sentimentele și relațiile din spatele cuvintelor, ceea ce le permite să se adapteze la oamenii din jur. Întotdeauna sunt gata să susțină, să asculte, să împărtășească gândurile. Le place să le facă complimente altora.

Răspunsuri

1. Cei care ascultă informația aparțin elementului Aer, cei care sunt atenți la intonație aparțin elementului Apă.

2. „De regulă" - elementul Aer, „cum simt" - elementul Apă.

3. La propunerea de a muta masa logicienii întreabă „De ce?", emoționalii „Unde?" sau „Cu cine?".

4. Emoționalii sunt prieteni cu toată lumea, logicienii numai cu cei care sunt alături în prezent.

5. De obicei oamenii care povestesc despre ce au aflat sunt logicieni, iar cei care povestesc despre ce au simțit sunt emoționali.

Logicieni	Emoționali
Aud informația	Aud intonația
Iau decizii „așa cum e corect"	Iau decizii „așa cum simt"
De obicei întreabă „De ce?"	De obicei întreabă „Unde?" sau „Cu cine?"
Au prieteni numai printre colegi	Mențin legătura cu toți colegii de școală, universitate etc.
Povestesc ce au aflat	Povestesc ce au simțit

– Chiar azi o să-i propun lui Ruslan să mute masa, deşi parcă îl aud cum spune „Unde?", îşi promise Lena cu voce tare.

– Iar mie tot nu mi-e foarte clar unde se încadrează Serghei, spuse gânditoare Jenia.

– Acum o să vedem cum se îmbină funcţiile şi multe lucruri vor deveni mai limpezi, am explicat. Îmbinarea a două funcţii formează tipul psihologic al omului şi influenţează posibilităţile şi preferinţele lui. Două elemente predominante determină laturile puternice ale omului, potenţialul, sfera lui de interese unde se pot dezvolta talentele în mod optim. Două alte funcţii ne ajută să înţelegem ce alte calităţi mai trebuie să dezvolte pentru a fi complet. Femeii îi este mai uşor să vadă cărui tip psihologic îi aparţine bărbatul ei şi în ce sferă trebuie să-şi aplice talentul.

Tipul psihologic al conducătorilor

Pentru aceşti bărbaţi şi femei lucrul cel mai important e puterea şi ordinea. Sunt parcă făcuţi pentru a conduce, totul li se organizează în cap în structuri bine definite şi algoritmuri. Sentimentele nu îi interesează. Totul trebuie să fie concret, clar şi aplicabil.

Sunt foarte siguri pe ei, de regulă au un corp compact, tunşi scurt sau chiar periuţă. Femeile care aparţin acestui tip psihologic adoră costumele sobre şi o siluetă bine definită. Pentru ele contează mai mult dacă un lucru e impozant, decât preţul lui. De regulă bărbaţii preferă costumele cusute la comandă, cu monogramă, sau uniforma militară. Pot fi recunoscuţi după cămăşile

călcate, extrem de curate și colecția de cravate. Toți bărbații și femeile care aparțin acestui tip sunt ordonați și atenți la detalii.

La ei simțul practic se îmbină cu o logică impecabilă. Sunt conducători înnăscuți, lideri, politicieni, militari și oameni care preferă ierarhia.

– Asta sunt eu, se recunoscu în sfârșit Nastia.

– Da, tu ești. Iar ca reprezentantă al acestui tip psihologic, poți să ne spui ce contează cel mai mult pentru tine, ce te motivează?

– Puterea! Nastia pronunță cuvântul cu plăcere, apăsat.

– Ai dreptate, oamenii ca tine sunt atrași de putere mai mult decât de orice altceva, iar de dragul ei sunt gata de orice. Cum vi se pare, ce vor ei să lase în urmă?

Fetele au enumerat diferite variante:

– Regulile și legile lor proprii. Un imperiu, chiar dacă e la nivel de cătun sau global. Vor să construiască un nou sistem pentru a conduce o uzină sau o armată.

– Exact, spuse Nastia, eu chiar nu înțeleg cum să nu vrei să-ți dai numele unei legi.

– Dar ce personalități istorice aparțin acestui tip psihologic? întrebă Lena.

– Petru cel Mare, Jukov, președintele nostru, am răspuns.

– Și ce fel de femei le trebuie? Alina decise să se înarmeze cu toate informațiile necesare.

– În femei caută emoțiile și pasiunea, am continuat, au nevoie de gingășia și admirația Fetiței și de inventivitatea și senzualitatea Iubitei. Dacă vorbim despre stilul lor, e vorba de domnișoare romantice cu părul ondulat, care privesc cu admirație la bărbați, ființe fără apărare, care au nevoie de ajutor. Acești bărbați de obicei vă rezolvă problemele și se fac remarcați prin fapte,

nu prin vorbe. Dacă vreți să atrageți un bărbat de acest tip, atunci când sunteți într-o situație dificilă dați-i voie să devină salvatorul vostru. Aceștia sunt bărbați-cuceritori, le place să cucerească noi teritorii, dar și noi femei.

– Mai multe detalii, te rog, reacționă Alina. Pe mine mă atrag asemenea bărbați. Dar și Vadim se potrivește. Bărbați care dețin puterea și sunt puternici! Dar, după cum se pare, și afemeiați.

– E un efect secundar, am observat. Ori accepți asta, ori n-ai de ce să te îndrăgostești de ei. Faptul că se uită la alte femei nu înseamnă că schimbă soțiile. De obicei sunt foarte conservatori. Chiar dacă au amante, sunt foarte discreți. Sunt niște agenți secreți înnăscuți, nimeni nu va ști nimic.

– Hm, m-ai liniștit! zise Alina. Dar fără amante nu se poate?

– Se poate dacă le menții mereu interesul și păstrezi prospețimea relației, am spus.

– Dar o să-mi fie oare bine cu un astfel de bărbat? Dacă îmi manifest creativitatea și emoțiile? nu se putea opri Alina.

– Da, o să înveți de la el cum să acorzi atenție detaliilor și să iei decizii. Mai exact, îi vei permite bărbatului să aibă grijă de tine și să-ți rezolve problemele, să planifice și să organizeze viața voastră, iar tu nu ai decât să plutești și să strălucești.

– Bine, se milostivi Alina, o să-i dau lui Vadim o șansă să mă cucerească, și pe urmă văd eu.

– În asta și constă înțelepciunea găsirii jumătății noastre, am explicat. În cineva se manifestă exact ce lipsește altuia. Când doi asemenea oameni se întâlnesc și încep să trăiască împreună, devin mai puternici, se învață și se dezvoltă reciproc. Ne arătăm unul altuia direcția în care trebuie să ne dezvoltăm. Opusurile se atrag și formează

un nou întreg. Putem să nu fim de acord cu asta, să nu acceptăm sau să irite, dar dacă aveți noroc și întâlniți persoana care vă completează, energia voastră va crește de sute de ori. Și acest lucru se va reflecta imediat la nivelul venitului vostru. O cunoscută de-a mea mi-a spus că înainte de a-l întâlni pe bărbatul ei câștiga în jur de 1.000 dolari pe lună și el era cam tot pe-acolo. Dar după șase luni de idilă pasională și fulgerătoare venitul ei a atins până la 100.000 dolari pe lună. Și al lui la fel!

– Ce povesteşti tu e cam greu de crezut, oftă Jenia. S-au întâlnit și imediat s-a schimbat totul.

– E o poveste adevărată, așa funcționează legea conservării energiei. Am spus doar că banii sunt o energie a schimbului. Dacă devii mai puternică energetic când îl întâlnești pe bărbatul vieții tale, consecința este că ai și mai mulți bani. Există un film minunat, „Fata de pe pod"*, unde se vorbește exact despre asta. Atunci când oamenii sunt dintr-odată împreună, se întâmplă o minune și fiecare dintre ei poate mult mai mult decât atunci când este singur. Dragostea adevărată și relațiile potrivite ajută oamenii să își dezvăluie potențialul la maxim, să se apropie de Eul lor ideal, de realizarea talentului și calităților care sunt în stare incipientă. Mai târziu vom vorbi despre asta, despre cum ne putem extinde toate granițele, ale noastre și ale bărbatului nostru, la nivel sexual, emoțional, fizic și intelectual.

– Dar eu m-am identificat pe mine, se bucură Nastia. Ce bărbat îmi trebuie mie, dacă eu aparțin acestui tip psihologic? Unul ca Alina? se îngrozi ea.

– Da, îți trebuie un creator, și nu e nimic de speriat în asta. Numai cu el poți rămâne pentru posteritate ca fiind muza lui. Amintește-ți de Gala, soția lui Salvador Dali.

---

* Franța, 1999, regia Patrice Leconte, cu Vanessa Paradis, Daniel Auteuil. (N.t.)

Tipul psihologic al creatorilor

Tipul psihologic al creatorilor este o combinație între creație (elementul Foc) și sentimente (elementul Apă).

Pentru ei lucrurile cele mai importante în viață sunt faima și recunoașterea, și în asta constă motivația lor. De aceea au și creat atâtea premii diferite, Oscarurile, Grammy, Masca de aur ș.a.m.d. Cel mai mare vis al creatorilor este să intre în istorie, să-și imortalizeze numele, să creeze o capodoperă care să supraviețuiască trecerii secolelor.

Pentru ei adesea nu contează în ce domeniu se afirmă, dar cel mai bine reușesc în literatură, actorie, show-business, muzică, artă. Pentru ei contează mult să creeze imagini. Concepția vieții lor este obținerea popularității cu orice preț. Visul lor neprețuit este să-și vadă numele pe prima pagină a revistelor.

Bărbaților-creatori le plac pantalonii largi și îmbrăcămintea extravagantă, pantofii albaștri și fularele vaporoase, le place să poarte părul strâns în coadă sau codițe în stil dread.

– A, da, spuse Lena imediat, pentru mine bărbații ăștia sunt „papagali care au căzut în găleata cu sclipici".

– De acord, am zâmbit eu auzind comparația. După cum am mai spus, femeile care aparțin acestui tip preferă stilul romantic. Iar bărbaților de acest tip le plac femeile-lideri.

Caută femei care să îmbine severitatea Reginei și grija Gospodinei (Stăpâna casei). Le place ca ea să fie producătorul lor și totodată soția: să gătească bine, să negocieze onorarii, să redacteze manuscrise și să negocieze turnee. Ca aparențe le plac femeile care poartă părul prins sau cu coafuri înalte, în costume severe de afaceri.

Din partea creatorilor nu trebuie să ne aşteptăm la atenție sau generozitate. Ei cred sincer că toate femeile visează să le stea alături şi nu trebuie decât să mişte un singur deget şi vor alerga la ei. Deşi creatorii pot să dăruiască iubitei un cântec sau un tablou, să-i dedice o carte. Aveți şi şansa de primi în dar un portret, dar va fi al lui. Dacă sunteți pregătită să acceptați aceste lucruri puteți spera să rămâneți în istorie alături de el. Urmaşii vă vor pomeni ca muză a marelui om, iar temperamentul lui capricios, uşuratic şi imprevizibil va fi pus pe seama geniului.

Dar nu e simplu să devii muză. Pentru ca un creator să vă acorde atenție va trebui să-i descrieți imaginea succesului în viitor cu lux de amănunte. E important ca din când în când să-i dăruiți ceva solid şi material, de exemplu, o maşină, un apartament sau ceva necesar creației lui, pentru ca el să se dedice liniştit capodoperelor lui şi să vi le dedice. Trebuie să afirmați neîncetat tuturor, inclusiv lui, că este genial, până când toată lumea va crede acest lucru.

– Eu sunt de acord, susținu Alina. Ca femeie aparținând acestui tip şi mie îmi plac diamantele şi maşinile. Ce-i drept, nu prea văd cum pot fi dăruite bărbaților.

– Nu-i nimic, tu nici n-ai de ce să o faci, o linişti Nastia pe Alina, dar se pare că eu trebuie totuşi să cumpăr studioul şi aparatura foto, şi să organizez expoziția lui Igor. Altfel o să rămână designer plătit cu 1.000 dolari toată viața.

– Numai nu uita să pui pe numele tău orice tranzacție imobiliară, o sfătui Jenia. E mai bine aşa.

– Probabil ai dreptate, căzu Nastia de acord. O să fac un plan de acțiune. Dar tu, Jenia, sigur nu eşti o creatoare.

– Jenia face parte din tipul psihologic al comerciaților, am intervenit. În ea se manifestă senzorialitatea și emoțiile.

Tipul psihologic al comercianților

Pentru femeile și bărbații care aparțin acestui tip psihologic lucrul cel mai important sunt banii, iar ceea ce vor să lase în urma lor este o moștenire considerabilă. Ei sunt cei care construiesc reședințe de familie și îi preocupă câți bani le vor lăsa copiilor. Deși banii le aduc bucurie în sine. Sunt convinși că totul se poate cumpăra, chiar și dragostea! Bărbații-comercianți vă vor pune la picioare blănuri prețioase și buchete imense de flori. Le plac gesturile extravagante, chiar dacă în traiul cotidian sunt destul de zgârciți și chibzuiți. De obicei se remarcă prin gustul lor impecabil și pasiunea pentru lux, le place să se îngrijească și să se răsfețe. Îi interesează tot ce este ultimul răcnet în colecțiile mărcilor celebre, iar cosmeticele bărbătești scumpe îi pasionează la fel de mult ca și prețul acțiunilor la bursă. Se pricep la fel de bine la vinuri de colecție și la parfumuri exclusive. Sunt acei bărbați foarte îngrijiți și dichisiți care sunt preocupați de frumusețea unghiilor lor și merg regulat la manichiură. Se tund la cei mai buni stiliști și adoră încălțămintea scumpă, care este mereu impecabil de curată.

Stăpânesc arta conversației, intuiesc starea de spirit a interlocutorului și dorințele lui și prind chiar și cele mai subtile nuanțe ale intonației.

Știu să vândă orice lucru sub soare. Procesul vânzării în sine îi fascinează, sunt ideali ca vânzători,

producători, proprietari de magazin, restaurant, hotel. Datorită gustului lor ireproșabil și celor cinci simțuri foarte bine dezvoltate pot să fie bucătari excepționali, stiliști, designeri, arhitecți. Tot ce fac trebuie să fie util și vandabil, altfel se plictisesc. Nu-și pierd timpul construind castele de nisip.

În femei acești bărbați caută o combinație de minte (elementul Aer) și senzualitate (elementul Foc), răceala calculată și inaccesibilitatea Reginei și ardoarea, aventurismul și pasiunea Iubitei. Dacă femeia se găsește în centrul atenției și se simte ca o vedetă, imediat o vor remarca și vor începe să-i cumpere cadouri scumpe pentru a o impresiona. Dar pentru ca relațiile lor să continue, femeia trebuie să rămână inabordabilă și strălucitoare, fatală și scumpă, îmbrăcată sofisticat și provocator, într-un mod care epatează. În modă acest stil se numește „dramatic".

– Seamănă cu Lena noastră, observă Alina.

– Da, ea aparține tipului pisihologic al deschizătorilor de drumuri, am confirmat.

– Adică mie îmi trebuie un bărbat-deschizător de drumuri? vru Jenia să precizeze. Iar Ruslan al Lenei înseamnă că este tipul comerciantului?

– Chiar este, căzu Lena de acord după ce se gândi un pic. Când și-a scos agenda Louis Vuitton să-și noteze numărul meu de telefon, era să cad pe jos când am văzut ce mâini manichiurate are. Ne întâlnisem la o petrecere de firmă, eu eram așa o vedetă, toți ochii erau pe mine. Toți se învârteau în jurul meu, așa că nici nu i-am acordat atenție. A venit la mine și mi-a propus să ne întâlnim, eu am strâmbat din nas și am refuzat. A doua zi mi-a trimis la birou un buchet imens, vreo 50 de crizanteme, și o invitație la o prezentare exclusivă a colecției Trussardi. Cu cât îl ignoram, cu atât devenea

mai insistent. Mi-aduc aminte cum mi-a declarat odată: „Toate femeile se îndrăgostesc de mine", iar eu i-am răspuns: „Iar toți bărbații vor să se însoare cu mine". După asta a început să fie mai modest. Dar să vedeți ce-i plac cadourile de marcă! Dacă te uiți la borcănelele din baia lui poți să înveți anatomie, are ceva pentru toate părțile: picioare, păr, gât, corp, ochi, față ș.a.m.d.

– Tot ce-i mai bun pentru el, am rezumat monologul Lenei despre Ruslan.

– Exact. Și ce să mă fac cu el?

– Să rămâi liberă și independentă, și atunci o să vrea să te cucerească mereu. Și lasă-l să cheltuie bani pentru tine. De obicei bărbații de acest tip gândesc așa: „Am investit atâția bani în ea, m-a costat o avere, nici nu-mi mai vine să mă despart".

– Libertatea însă o prețuiesc mult prea mult, spuse Lena.

– Da, oamenii de tipul tău iubesc libertatea și sunt pasionați de viață.

Tipul psihologic al deschizătorilor de drum

Sunt o combinație între logică (elementul Aer) și creativitate (elementul Foc). Pentru acești oameni lucrurile cele mai importante în viață sunt ideile și evoluția, să creeze ceva nou. Pentru ei e important să găsească, să păstreze și să transmită cunoștințe. Noi concepte, tipuri de afaceri, direcții, descoperiri științifice, programe de soft, îi atrage tot ce nu s-a mai făcut. Vor să lase în urmă descoperiri, indiferent în ce domeniu ar fi.

Pe bărbații acestui tip psihologic e ușor să-i recunoaștem, preferă să poarte blugi și pulovere, jachete de stofă și pantaloni mototoliți. Au părul vâlvoi și sunt distrați. Seamănă cu savanții tipici sau cu geologii, sunt mereu preocupați de planuri mărețe pentru viitor, chiar dacă cifra de afaceri a companiei lor depășește câteva milioane de dolari. De regulă printre ei se numără mulți proprietari de companii care sunt conduse de lideri.

Nu știu să curteze femeile. Pe ei se poate conta cel mult să invite la un congres sau o conferință care îl interesează. În același timp, deschizătorii de drumuri, bărbați sau femei, adoră să educe pe toată lumea și să împărtășească ce știu și altora. Pentru a atrage un astfel de bărbat trebuie să i se ceară sfatul, și va găsi mii de metode pentru a rezolva problema. Dar femeia trebuie să facă primul pas. Întâi să remarce în treacăt că bărbatul în cauză a cucerit-o și că e gata să se lase în mâinile cuceritorului. Însă imediat să ia inițiativa, fără să aștepte ca el să înceapă să cântărească posibilele consecințe.

– Exact! își aminti Jenia. Singură l-am luat, singură m-am descurcat. Când fiica noastră împlinea un an i-am făcut scandal lui Serghei și i-am zis că e timpul să ne căsătorim. Chiar s-a bucurat că m-am hotărât și am avut grijă de tot.

– Da, am adăugat, de la acești bărbați poți să tot aștepți să ia inițiativa, dar se bucură când o preia altcineva.

Visează o femeie care combină Stăpâna casei (elementul Pământ) și Fetița (elementul Apă). Pământul conferă acestei femei capacitatea de a organiza traiul cotidian, de a crea condițiile și confortul necesar pentru ca ideile geniale ale iubitului să fie puse în practică, să-i planifice întâlnirile și să se ocupe de sănătatea și

conturile lui. Cu ea bărbații care aparțin acestui tip pot să se relaxeze, să muncească zile în șir și să reușească foarte multe lucruri, ca, de exemplu, Henry Ford, Steve Jobs, Richard Branson sau alții.

– Dar ce cadouri le putem face și ce anume dăruiesc ei? se interesă Jenia. Că mie Serghei nu-mi dă nimic. Zice să iau bani și să-mi cumpăr singură ce vreau.

– Tipic, am oftat. Așa și este, nu le place să dea cadouri, dar sunt generoși, așa că poți să cheltuiești banii cum vrei. Cel mai bine e să alegi un cadou în magazin, să-l aduci pe iubit și să-l lași să plătească. Iar lui poți să-i iei diverse gadget-uri, o să se bucure ca un copil, sau niște cărți interesante.

– Cu asta sunt de acord, aprobă Lena. Chiar și eu sar de bucurie când mi se dă o carte interesantă. Cartea e cel mai bun cadou.

– Da, deschizătorii de drumuri au o atracție de neoprit pentru cunoaștere. Însă pot să muncească de dragul unei idei, fără să aștepte bani sau răsplată. De aceea au nevoie de neveste care să se ocupe de tot, să le facă de mâncare și să le numere banii.

– Interesant cum ne-am găsit unii pe alții, observă Alina. Chiar și eu am atras un bărbat de tip potrivit. Dar dacă bărbatul și femeia nu se potrivesc?

– De fapt tipul de bărbat pe care îl atragem ne face să înțelegem mai bine propriul nostru tip psihologic. Unele fete se întâlnesc numai cu tipul comerciantului, iar altele au noroc numai de „artiști sărmani". Când ne cunoaștem tipul psihologic propriu și pe cel al bărbatului nostru, atunci înțelegem la ce se așteaptă el de la noi și ce vrem noi de la el. Dacă v-ați îndrăgostit de un bărbat care nu este de tipul potrivit, acceptați acest lucru ca fiind ceva util evoluției voastre și nu pretindeți ca relația cu el să vă dea ce nu vă poate da niciodată.

Viktor Gulenko definește cele patru tipuri psihologice în felul următor:

✓ Șefii (tipul psihologic al conducătorilor) care se pricep să conducă bine nu doar companii și procese, ci și mașini sau mecanisme. Sunt meșteri și șoferi, militari și politicieni foarte buni.

✓ Umanitarii (tipul psihologic al creatorilor) se afirmă în domeniul artelor sau în sfera lingvistică. Sunt pictori și fotografi, poeți și scriitori, ghizi și profesori, ziariști și redactori, lucrează în muzee, edituri, teatre. Se regăsesc în medicină și psihologie, în profesorat și consultanță.

✓ Socialii (tipul psihologic al comercianților) au grijă de alții și sunt posesorii unui gust estetic impecabil. Sunt cei mai buni vânzători, organizatori de evenimente și spectacole, producători. Majoritatea creatorilor de modă, stiliștilor, maseurilor, cosmetologilor, grădinarilor, designerilor și celor mai buni bucătari aparțin acestui tip.

✓ Cercetătorii (tipul psihologic al deschizătorilor de drumuri) inventează noi proiecte, creează tehnologii, organizează noi structuri, descoperă noi legi. Pot fi întâlniți în laboratoare de cercetare și departamente financiare, în propriile lor companii sau în IT.

– Tema pentru acasă este să îi observați pe bărbații voștri ca să determinați cărui tip aparțin. Evaluați dacă tipul psihologic al bărbatului vostru se potrivește cu ocupația lui actuală. Femeia trebuie să înțeleagă unde se poate afirma mai bine bărbatul ei, ce își dorește el să lase în urmă și care este motivația lui.

De exemplu, bărbatul vrea să aibă un business sau să se ocupe de cercetare științifică, pentru că face parte din clanul deschizătorilor de drumuri, dar soției lui i se pare să mai bine ar lucra într-o bancă sau într-o mare

corporație. Și îi face scandal mereu. Sau dimpotrivă, bărbatul e gata să renunțe la munca pentru o corporație în schimbul unui salariu minuscul ca ajutor de deputat pentru că îl atrage politica, iar soția crede că decizia e catastrofală.

Femeia trebuie să susțină direcția în care se poate afirma soțul ei. Pentru femei în această privință e mai ușor, sunt mai mobile și predispuse să schimbe sfera de activitate mai des.

Împarte-ți energia

– Dar care este legătura dintre tipurile psihologice și corpul nostru? Nastia trebuia să afle toate detaliile.

– Pentru a înțelege legătura, haideți să facem meditația „Întâlnire cu preotesele elementelor naturii".

MEDITAȚIA „ÎNTÂLNIRE CU PREOTESELE ELEMENTELOR NATURII"

Închideți ochii, inspirați și, în timp ce expirați, transportați-vă la marginea unei păduri. Vedeți cărarea care duce către mijlocul pădurii, o urmați și ajungeți într-o poiană. Un foc mare e aprins acolo, iar în fața lui dansează o femeie în rochie roșie. Pieptul i se mișcă în ritmul dansului, părul negru e despletit, are șolduri mari și buzele întredeschise. E toată numai dorință și pasiune. Vă contopiți cu ea și deveniți și voi o femeie în roșu, care dansează în pădurea nepătrunsă. Simțiți cum e să pierdeți controlul, să vă supuneți numai vocii dorinței, să fiți neînfrânată și pasională, fără inhibiții și senzuală, să simțiți că fiecare clipă

a vieții vă face plăcere. Ascultați ce parte a corpului vostru rezonează cu această energie. După ce-i mulțumiți femeii în roșu redeveniți voi înșivă și mergeți mai departe în pădure.

Cărarea vă duce în altă poiană. Acolo dansează o femeie în rochie galbenă. Mișcările ei sunt sigure, e calmă și liniștită. Vă contopiți cu ea și deveniți o femeie în galben care dansează în pădurea nepătrunsă. Simțiți cum e să fiți caldă și grijulie, preocupată de casă și răbdătoare, să vă știți drepturile și să prețuiți ce vă aparține. Ascultați ce parte a corpului vostru rezonează cu această energie. După ce-i mulțumiți femeii în galben redeveniți voi înșivă și mergeți mai departe în pădure.

Cărarea vă duce la a treia poiană, unde dansează o tânără, aproape o fetiță, în rochie vaporoasă verde. Se bucură de sine și de lume, e ușoară, neîmpovărată de griji, plutește prin poiană dansând cu bucurie. Contopiți-vă cu ea și simțiți-vă ca o fetiță care dansează în poiana însorită. Simțiți cum e să fiți deschisă și sinceră, iubitoare și înțelegătoare. Ascultați unde rezonează această energie în corpul vostru. Mulțumiți-i fetei în verde, redeveniți voi înșivă și mergeți mai departe pe cărare prin pădure.

Cărarea vă duce la ultima poiană, iar acolo dansează o amazoană cutezătoare în rochie de culoarea cerului. E liberă și independentă, știe ce vrea și cum să obțină asta. Contopiți-vă cu ea și simțiți cum e să fiți o amazoană care dansează în pădurea nepătrunsă. Simțiți cum e să fiți hotărâtă și independentă, să vă prețuiți pe voi înșine și pe ceilalți, să știți să vedeți lucrurile nevăzute și să aflați lucrurile neștiute. Simțiți cum rezonează această energie în corpul vostru. Mulțumiți-i amazoanei, redeveniți voi înșivă și reveniți la marginea pădurii.

Inspirați, iar când expirați reveniți la realitate.

– Aţi reuşit să simţiţi ceva? le-am întrebat pe fete când au deschis ochii.

– O, da! răspunse pentru toate Alina. Nişte impresii de neuitat, mai ales femeia în roşu. Uterul pulsa aşa de tare că am crezut că o să am un orgasm.

– Ai dreptate, am spus şi le-am desenat pe tablă o siluetă feminină şi una masculină. Elementul Foc, sau starea Iubitei, rezonează în zona uterului, patru degete mai jos de buric, sau cum se mai numeşte acest punct, a doua chakră. Am desenat o pâlnie orizontală, care unea al doilea centru al femeii cu al doilea centru al bărbatului. Este centrul plăcerii şi creaţiei. Se mai numeşte şi centrul sexual. Cum vi se pare, în acest centru femeia dă sau primeşte energie?

– Cred că dă, murmură Lena unduindu-se toată.

– Da, femeia oferă energia plăcerii, a bucuriei vieţii, energia creaţiei. De aceea bărbaţii au grijă să le facă plăcere femeilor, pentru că altfel nu au cum să primească această energie şi nici să realizeze ceva. Este energia care îi pune în mişcare şi care îi determină să facă fapte remarcabile.

– Dar de ce după ce facem sex bărbatul doarme, iar eu mă învârt de parcă sunt băgată în priză? se minună Lena.

– Pentru că bărbatul ne oferă energia vieţii şi protecţia din primul centru. Iar după o partidă bună de sex bărbatul e epuizat şi relaxat, iar femeia e plină de energie. Nu întâmplător înainte de competiţii importante bărbaţilor li se interzice să facă sex, iar femeilor chiar li se recomandă.

– Excelent, chiar nu ştiam ce să cred, el doarme şi eu nu pot să mă opresc, zise Nastia.

– Partea cea mai importantă, reţineţi, funcţia principală a femeii e să recepteze plăcerea.

– Și să o dăruiască bărbatului, dădu Jenia aprobator din cap. Ce-mi place...

– Dar dacă nu putem primi plăcere? oftă din greu Nastia. Eu n-am reușit să mă contopesc cu femeia în roșu.

– În principiu era de așteptat, nu e starea ta predominantă. La tine predomină senzorialul și logica. Receptarea plăcerii e blocată de rușine și interdicția plăcerii, ca atunci când copiii sunt pedepsiți în copilărie pentru demonstrarea sexualității. Iar primirea energiei vitale este blocată de teamă.

– Da, în copilărie bunica mă lovea peste mâini dacă le aveam sub pătură, chiar dacă nu făceam nimic, se plânse Nastia. Iar acum toți se miră de ce semăn cu un robot.

– Nu-i nimic, o să revenim la tema plăcerii când o să vorbim despre starea Iubitei.

– Mai repede, dacă se poate, altfel poate mor fără să știu ce înseamnă să ai un orgasm de plăcere numai pentru că trăiesc, spuse rugătoare Nastia. Mie mi-a fost ușor să mă contopesc cu femeia în galben.

– Și mie, adăugă Jenia. Mi s-a părut așa de reconfortantă, dar și de amenințătoare în același timp. Se vedea cum controlează tot.

– Și unde a rezonat această stare? am întrebat.

– La mine în plexul solar, răspunse Jenia.

– Iar la mine în picioare, mărturisi Lena.

– Se poate și așa, și așa. Am desenat al treilea centru și o pâlnie orizontală îndreptată de la femeie spre bărbat la nivelul plexului solar. În centrul de aici noi primim sau oferim?

– Cred că primim, presupuse Alina.

– Da, al treilea centru este de primire. În acesta bărbatul oferă bani, statut social și cadouri, acționează

și realizează lucruri, iar femeia primește și multiplică totul.

– Dar dacă femeia îi dă bărbatului bani și cadouri? se interesă Nastia.

– Atunci la ea acest centru este blocat sau funcționează ca la bărbați. Poate fi blocat de vinovăție și de teamă.

– Da, mama mereu îmi spunea că nu e bine să accepți cadouri, se întristă Alina. Și cum se poate debloca?

– O să ne lămurim când vorbim de starea Stăpânei casei sau a Fetiței, dar deocamdată putem folosi acest centru pentru respirație, și o să vă arăt cum se poate folosi respirația chakrelor.

– Măcar inima mea e deschisă! Când ne-am contopit cu fata în verde, mi-au dat și lacrimile de bucurie și înduioșare, iar inima mi-a bătut foarte tare dintr-odată... Și așa de tare am vrut să ofer dragostea mea cuiva...

– În al patrulea centru femeia îi oferă bărbatului iubire și poftă de viață. Dar problema femeilor moderne este că au inima închisă și nu știu să ofere dragoste.

– De parcă poți să-ți deschizi inima după ce treci prin atâtea suferințe... se încruntă Lena.

– Durerea blochează chakra inimii, și nu mai putem primi iubire. E important să păstrăm iubirea și bucuria, dar nu vă concentrați pe un singur bărbat până când nu vă cucerește, până când nu depune efort, timp și bani în relația voastră, oricât ar suna de parcă ați avea numai un interes material. Când femeia îl copleșește pe bărbat cu dragostea ei îl descurajează și nu-i mai dă ocazia să facă anumite lucruri. Iar apoi suferă pentru că și-a oferit dragostea, dar nu fost apreciată. Și atunci se închide, și rămâne fără iubire și ea, dar și lumea din jurul ei, pentru că își interzice să simtă și să aibă încredere.

– Povestea vieții mele, aprobă Lena. Acum aleg numai cu capul, fără nici un fel de sentiment.

– O să ne deschidem inima în starea Fetiței, am propus, și o să învățăm să credem în noi, să ne iubim și totodată să avem încredere și să ne acceptăm bărbații. Încă nu am vorbit despre al cincilea centru, care se află în gaura jugulară, mai este numit și centrul decizional. Aici primim deciziile bărbatului.

– O, nu, gemu Nastia, mai bine să nu decidă, că tot eu trag pe urmă.

– Tocmai asta e! Dacă nu-l lași pe bărbatul tău să decidă îi preiei toată responsabilitatea și duci povara ei. Și prin asta arăți că nu-i accepți și nu-i respecți pe bărbați.

– Dar de ce să-i respectăm? dădu Nastia din umeri. Că ne fac numai probleme și neplăceri...

– Nastia, pentru tine am un exercițiu special. În fiecare bărbat pe care îl întâlnești încearcă să găsești trei calități pentru care poți să-l respecți. De exemplu, pe unul poți să-l respecți pentru că știe să facă un raport așa cum trebuie, pe altul pentru că are mare grijă de soția lui, pe al treilea pentru că-i merge mintea. Așa poți să dezvolți respectul pentru bărbați și să te simți în sfârșit femeie. Dacă nu faci asta și dacă nu îi redai responsabilitatea bărbatului tău o să-ți fie foarte greu să schimbi ceva în relația voastră. O să continui așa până la bătrânețe. O să iei toate deciziile singură, o să câștigi toți banii, totodată o să-l disprețuiești din ce în ce mai mult pe soțul tău, nu-l vei mai dori și o să devii o femeie cu ochii stinși, de vârstă incertă.

– Da, se pare că programul nostru e foarte cuprinzător, se bucură Nastia. Pentru mine cel mai mult contează să știu ce urmează și atunci sunt gata de orice.

– Amazoană tipică, am comentat. Cunoaşterea şi logica mai presus de toate.

– Şi libertatea, adăugă Lena.

– Da, de asta ultima dansatoare a fost amazoana. Unde aţi simţit energia ei? am întrebat.

– În cap. Al treilea ochi începuse să pulseze aşa de tare că deja sunt convinsă că există, mărturisi Jenia.

– Aşa e, prin al şaselea centru îi oferim bărbatului viziunea, îi arătăm încotro să meargă, de parcă îi luminăm drumul cu un proiector, dar îi dăm şi cunoştinţele şi intuiţia noastră.

– Dacă înţeleg bine, nu eu sunt cea care decid încotro trebuie să meargă bărbatul, ci pur şi simplu transmit informaţiile pe care le primesc de la Divinitate? încerca Alina să înţeleagă.

– Corect, tu eşti cea care formulează şi dă voce ideilor pe care bărbatul le are, le primeşte de la Divinitate, dar nu poate să le recunoască mereu. Unii bărbaţi sunt capabili să audă chemarea singuri. Dar majoritatea se leapădă de ea şi o consideră o fantezie neroadă sau o ambiţie prostească, nu au încredere în vocea lor lăuntrică, în dorinţele lor, prin urmare preferă să ducă o existenţă cenuşie.

– Deci în centrul şapte primim energie de la Univers şi de la Divinitate, iar bărbatul o oferă? trase Nastia concluzia.

– Da, bărbatul are patru centre care oferă şi trei care primesc de la femeie, cel sexual, al inimii şi cel mental. Iar femeia are patru care primesc şi trei care oferă, de aceea de la bun început femeia e mai independentă de bărbat şi plină de energie (fig. 16).

Bărbatul îi oferă femeii:

✓ protecţie prin primul centru;

✓ bani şi statut social prin al treilea centru;

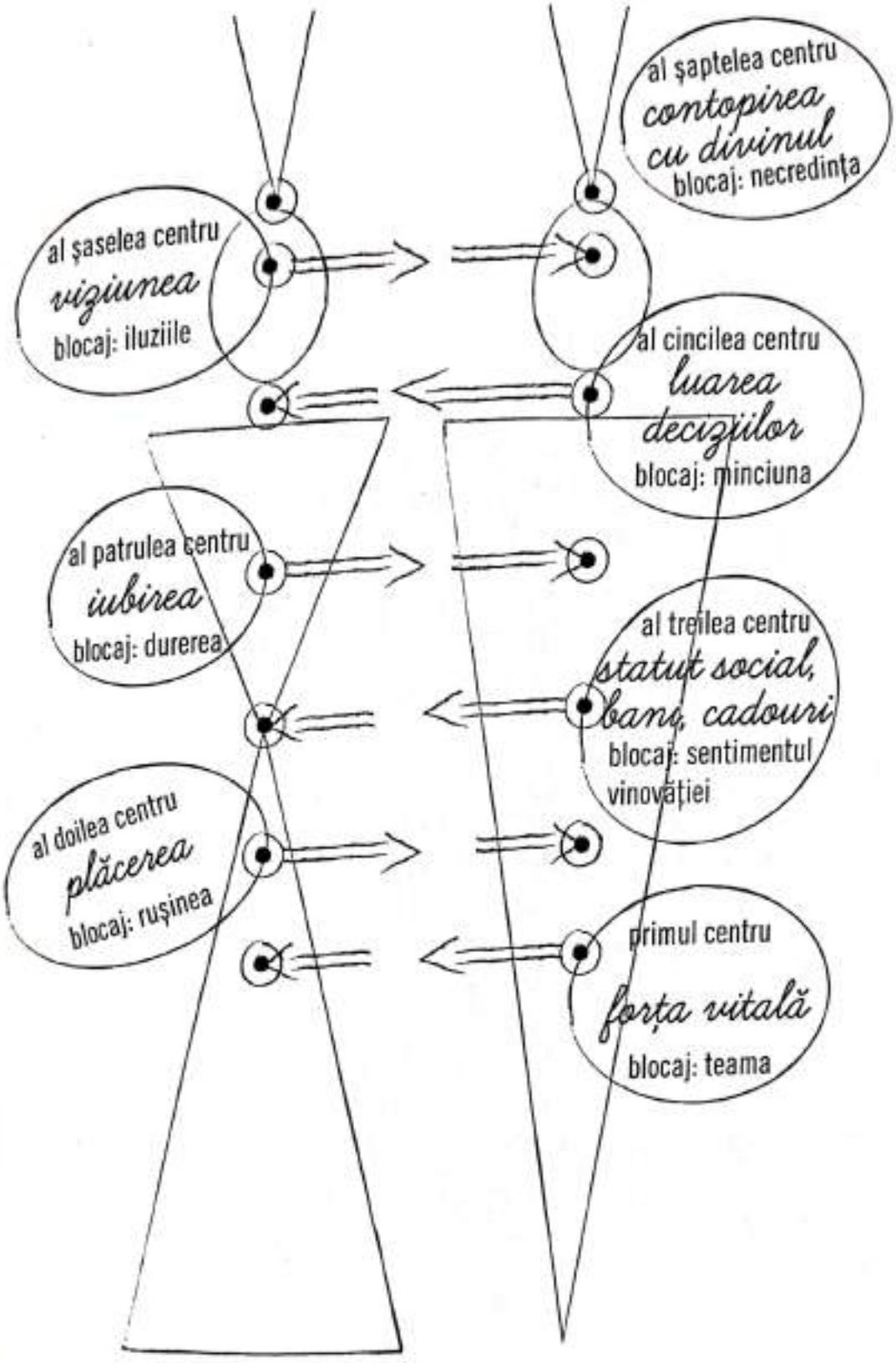


Fig. 16
Schimbul de energie dintre bărbat și femeie

✓ deciziile și leadershipul prin al cincilea centru;
✓ creațiile dedicate femeii sau creațiile inspirate de ea, prin al șaptelea centru.

Am arătat din nou desenul:

– Dacă toate centrele voastre sunt setate corect veți atrage un bărbat adevărat, care este capabil să-și manifeste toate calitățile masculine, sau bărbatul vostru va începe să se schimbe. Iar când toate detaliile acestui puzzle se potrivesc, atunci abia atunci ia naștere acel întreg și acea sinergie care se amplifică reciproc, lucrul pe care îl căutăm cu toții, pentru că înțelegem că singuri nu putem să facem decât o mică parte din ce ne este dat.

Dacă urmărim acest drum, atunci vedem că bărbatul are o idee remarcabilă pe care trebuie să o pună în practică în această viață, al șaptelea centru. Femeia captează această idee în al șaptelea centru și o transmite bărbatului. Bărbatul ia decizia cum să pună în practică ideea în al cincilea centru. Femeia îl umple de încredere și iubire în al patrulea centru, primește de la el bani și cadouri în al treilea centru, dar și rezultatele activității lui, pentru că bărbatul acționează la nivelul celui de-al treilea centru. În al doilea centru femeia îi dăruiește plăcere și satisfacție, îl lasă să se relaxeze după toate bătăliile avute, îl face să se dizolve în starea de relaxare, pentru ca în final să poată oferi lumii marea lui creație.

– Da, ai pictat o imagine care ne taie respirația, oftă Lena. Mai rămâne să vedem cum să facem ca toate centrele să fie deschise și să lucreze cum trebuie.

– De aceea vom face exercițiul „Respirația chakrelor", pentru ca și corpul vostru să rețină cum trebuie să circule energia. Puteți să sporiți energia acasă și concomitent să eliberați centrele de toate blocajele.

Teama blochează primul centru.

Rușinea și interdicția plăcerii blochează al doilea centru.

Sentimentul vinovăției blochează al treilea centru.

Durerea blochează al patrulea centru.

Minciuna blochează al cincilea centru.

Iluziile blochează al șaselea centru.

Necredința în Divinitate blochează al șaptelea centru.

– Este un exercițiu al lui Osho, dar modificat și adaptat. O să facem patru cicluri de câte cincisprezece minute.

În primul ciclu veți respira conform tipului feminin.

În primul centru imaginați-vă o pâlnie verticală de culoare roșie care intră în voi, iar în timp ce inspirați primiți energia vieții și tot ce vă oferă Pământul, inspirați puterea pe care v-o dă neamul vostru.

În al doilea centru imaginați-vă o pâlnie orizontală de culoare portocalie, iar când inspirați oferiți lumii și bărbaților un flux de energie, plăcere și relaxare.

În al treilea centru imaginați-vă o pâlnie orizontală de culoare galben-aurie, iar când inspirați acceptați toți banii și cadourile lumii și ale bărbaților, primindu-le cu recunoștință și respect.

În al patrulea centru imaginați-vă o pâlnie orizontală de culoare smarald și când expirați oferiți iubire și bucurie lumii și bărbaților.

În al cincilea centru imaginați-vă o pâlnie orizontală de culoare turcoaz. Când inspirați primiți recunoștința lumii și deciziile bărbaților. Atrageți caracteristicile masculine ale lumii și respectul pentru bărbați, repetând în sinea voastră: „Tu ești bărbatul, tu conduci, eu sunt femeia și merg după tine".

În al șaselea centru imaginați-vă o pâlnie orizontală de culoare albastră, iar când ispirați oferiți cunoștințele voastre și viziunea voastră lumii și bărbaților.

În al șaptelea centru imaginați-vă o pâlnie verticală violetă care intră în creștetul capului și vă umple de energie Divină și înțelepciune și dați voie energiei să coboare.

În timpul celui de-al doilea ciclu formați perechi. Una dintre voi devine bărbatul, iar cealaltă rămâne în energia feminină, pentru a simți interacțiunea energiilor și să înțeleagă ce anume e blocat și perturbat în bărbatul vostru interior.

– De aici încolo dă-ne mai multe detalii, mă rugă Alina. N-am înțeles ce e cu bărbatul interior și respirația mea.

– Când intri în rolul bărbatului intri totodată și în rolul bărbatului tău interior. Asta permite să simți unde ai blocaje, în care dintre centre. De exemplu, dacă ți-e greu să primești energia iubirii în centrul inimii înseamnă că inima ta e închisă. Asta poate să însemne că bărbatul tău interior nu e capabil să primească iubire, iar în viața ta atragi bărbați care nu sunt pregătiți să primească iubire, indiferent câtă iubire le oferi tu. Relațiile noastre cu bărbatul interior adesea reflectă relațiile cu bărbații reali și ne ajută să înțelegem ce se petrece și de ce.

Rețineți:

În primul centru bărbatul oferă energie vitală, femeia primește.

În al doilea centru femeia oferă plăcere, iar bărbatul primește.

În al treilea centru bărbatul oferă bani și statut social, iar femeia primește.

În al patrulea centru oferă iubire și bucurie, iar bărbatul primește.

În al cincilea centru bărbatul oferă deciziile lui, iar femeia le primește.

În al șaselea centru femeia oferă viziunea și cunoștințele ei și bărbatul le primește.

În al șaptelea centru bărbatul oferă înțelepciunea și ideile lui, iar femeia le primește.

După aceea permiteți energiei să coboare și faceți schimb de locuri, chiar și fizic. Cea care a fost femeie devine bărbat, iar cea care a fost bărbat ocupă locul femeii și faceți încă un ciclul de respirații.

În final ajungem și la al patrulea ciclu. 15 minute stați culcate pe podea, relaxate, și permiteți energiei să se liniștească.

– Deocamdată cel mai mult mă inspiră al patrulea ciclu. Jenia se ridică fără chef și se întinse.

– O să vedem ce spui după exercițiu, am zâmbit. Iar acum, pe poziții! Laba piciorului întoarsă puțin spre interior, genunchii puțin îndoiți, când expirați pelvisul se mișcă puțin în spate, când expirați, în față, ajutați mișcarea cu mâinile. Mișcările corpului se repetă. Se schimbă numai poziția mâinilor, corelată cu fiecare centru. Gata? Începem! am comandat și am dat drumul CD-ului cu „Respirația chakrelor" al lui Osho.

Peste o oră fetele erau de nerecunoscut, se simțea cum sunt pline de energie interioară, deși arătau relaxate și puțin somnoroase după cele cincisprezece minute de odihnă din ultima fază.

Femeia interioară și bărbatul interior

– Dar cu bărbații pot face exercițiul de respirație? Lena mereu dorea să încerce toate exercițiile și cu Ruslan.

– Pot și chiar trebuie să-l facă. O să-i ajute să înlăture blocajele, iar sexul după respirația chakrelor e absolut incredibil.

– M-ai convins. Abia aștept să încerc. Mâine-seară o să fac exercițiul și vreau să văd dacă senzațiile mele vor fi diferite de cele pe care le-am simțit cu Jenia. Când am avut rolul femeii mă râcâia ceva pe gât și m-a apucat tusea. Iar când am avut rolul bărbatului n-am simțit deloc energia sexuală, deși Jenia o trimitea.

– Asta înseamnă mai degrabă că tu ca femeie nu ești gata să te supui deciziilor lui, iar el ca bărbat nu simte dorința ta.

– Chiar așa! gemu Lena. Și cum să corectăm situația?

– Treptat. Repetă fraza magică „Tu ești bărbatul, tu conduci, eu sunt femeia și merg după tine" și scapă de blocajul centrului sexual.

– Orice răspuns nou dă naștere unei noi întrebări, constată Lena. Cum înlăturăm blocajul centrului sexual?

– O să facem asta din stare Iubitei. Deși chiar acum putem face exercițiul „Bărbatul interior și femeia interioară" și putem aduce niște schimbări, am spus eu. Atunci vom vedea ce vă împiedică să atingeți armonia. Nu putem schimba bărbatul care vă stă alături, dar ne putem schimba pe noi și atunci cei din jurul nostru se vor schimba la rândul lor. De cele mai multe ori relațiile noastre cu bărbați reali reflectă ce se petrece în interiorul nostru, cum interacționează energia feminină și cea

masculină, care se manifestă în femeia interioară și în bărbatul interior. Și invers, felul cum bărbatul nostru interior reacționează la femeia interioară se manifestă în relațiile noastre cu bărbații reali. Lumea seamănă cu o lupă: dacă avem o trăsătură care ne împiedică să fim fericite și armonioase, atunci apare în bărbații pe care îi întâlnim, dar amplificată. De exemplu, poți fi un pic zgârcită, dar bărbatul pe care îl vei întâlni va fi extrem de zgârcit.

– Interesant, observă Jenia. Poți să ne dai un exemplu?

– Sigur, am aprobat. Îmi amintesc un caz cu una dintre studentele noastre. Când am făcut exercițiul bărbatul ei interior se ascunsese după canapea. La început se jena să spună, dar pe urmă a recunoscut că soțul ei evită să vină acasă pentru că îi făcuse nervii ferfeniță.

– Și după exercițiu ce s-a întâmplat?

– A văzut că nu-l lasă pe bărbatul ei să-i facă declarații de iubire pentru că avea prea multe supărări pe care le pusese la inimă. Și când a înlăturat durerea din inimă și a admis valoarea bărbatului ei în sfârșit acesta a ieșit de după canapea și s-a aruncat în brațele ei.

– Iar în viața reală? se interesă Alina.

– Când s-a dus acasă soțul o aștepta cu un buchet de flori. Bineînțeles, schimbările nu sunt mereu la fel de fulgerătoare, dar se petrec, pentru că realitatea noastră interioară influențează viața noastră.

– Abia aștept să văd cum o duc bărbatul meu și femeia mea din interior, Lena sări de pe scaun.

– Minunat! Atunci alege cine va fi bărbatul tău interior, și cine femeia interioară și numește-le.

– Jenia poate fi femeia mea interioară, iar Nastia bărbatul meu interior, alese Lena. Dar cum să le dau rolul?

– Le pui mâna în palme şi spui: „Nu eşti Lena, eşti femeia mea interioară", iar Nastiei: „Nu eşti Nastia, eşti bărbatul meu interior". Pe urmă le laşi puţin să aştepte şi să vadă cum vor să se aşeze faţă de celălalt.

– Dar dacă bărbatul meu fuge după canapea? se nelinişti Lena.

– Numeşte-le şi vom vedea! Energia nu minte!

– În timpul acestui proces nu schimbăm nimic la bărbatul nostru interior. Ne trebuie mai mult ca referinţă. O să aflăm şi o să înţelegem ce trebuie să schimbe femeia interioară şi vom vedea cum reacţionează bărbatul interior la aceste schimbări. Toate acţiunile principale le vom face cu ajutorul femeii. Mai exact doar două acţiuni: vom înlătura blocajele şi vom adăuga ce lipseşte, am explicat.

– Dar cum aflu ce lipseşte şi ce să adaug? nu înţelegea Lena.

– Nu te îngrijora, îţi spun ei tot ce trebuie, femeia interioară şi bărbatul interior.

Cât am explicat eu ce se petrece, Nastia (bărbatul interior al Lenei) şi Jenia (femeia interioară a Lenei) deja trecuseră la locurile lor. Femeia interioară a Lenei se uita pe geam în depărtare cu interes, cu spatele la bărbat, iar bărbatul se uita la spatele ei cam pierdut şi trist.

– Cum eşti tu? m-am adresat Jeniei.

– Sunt super tare, mă atrage viaţa, cu toate perspectivele, orizonturile noi. Totul e interesant, captivant, şi sunt aşa de mare, nu ca dimensiuni, ci energetic...

– Da, interveni bărbatul-Nastia, chiar mă apasă. Văd că nu are nevoie de mine, nu o interesez deloc. De aceea mă simt în plus, ca un om de nimic, deşi sunt un bărbat puternic şi încrezător.

– Uluitor! gesticulă Lena. Chiar ieri mi-a spus Ruslan același lucru: „Tu nu ești deloc interesată de mine, nu ai nevoie de mine".

– De regulă bărbatul nostru interior redă foarte bine ce se petrece înlăuntrul nostru. De aceea am și spus că atunci când ne lămurim cu bărbatul interior și femeia interioară, adică, mai pe șleau, cu noi înșine, atunci și bărbatul exterior se va schimba.

– Știi, când vezi cu ochii tăi e cu totul altceva decât atunci când doar ți se spune ceva. Se vedea că Lena nu poate să-și revină din șoc. Și ce putem face?

– Schimbăm situația, am liniștit-o eu. Chiar acum. Mai întâi trebuie să întrebăm bărbatul interior ce ar vrea să vadă și să simtă la femeia lui.

– Recunoaștere! spuse Nastia cu disperarea tuturor bărbaților pe care femeile nu-i respectă.

– Lena, recunoașterea și respectul față de bărbați are legătură cu al cincilea centru, care la tine pare a fi blocat. Ca să-l cureți, cu mâna dreaptă fă mișcări circulare împotriva acelor de ceasornic la nivelul gâtului femeii tale interioare și, expirând, aruncă la pământ ce scoți cu iubire și recunoștință.

– Curăță mai repede, se rugă Jenia, că am impresia că-mi stă ceva în gât.

– Este supărarea pe bărbați. Poate pe tata, am presupus. Deși exercițiul e foarte bun, mai ales pentru că nu e nevoie să aflăm cauzele problemei, ci pur și simplu să o înlăturăm la nivel energetic.

Lena începu să curețe și să tușească. Jenia tuși și ea, repetând cuvintele lui Hellinger: „Tu ești bărbatul, tu conduci, iar eu te urmez". Cu fiecare cuvânt care străbătea printre accese de tuse bărbatul-Nastia se apropia din ce în ce mai mult.

– Parcă mi se îndreaptă umerii, comentă Nastia în rolul ei de bărbat interior. Ce interesant e să mă simt bărbat, persoana cea mai importantă. Imediat se schimbă postura, se îndreaptă umerii, parcă m-am şi înălţat.

– Şi mi se pari mult mai interesant acum, aprobă Lenia, se întoarse către bărbat şi chiar îl privi cu cochetărie.

– Te uiţi tu la mine, dar inima tot închisă îţi este. Dacă ai avea mai multă bucurie şi dragoste totul ar fi bine, îşi exprimă dorinţa bărbatul.

– Dar cum să-mi deschid inima şi să o umplu de iubire? întrebă Lena.

– Tot aşa. Întâi scapă de durere. Pe urmă ridică mâinile la cer când expiri, când inspiri ia energie, du-o la inimă şi când expiri dăruieşte-o femeii interioare, ca să se umple de dragoste şi bucurie, până când bărbatul simte că ajunge. O să vorbim mai pe larg în starea Fetiţei.

– Gata, ajunge, Nastia în rolul bărbatului o îmbrăţişă pe Lena şi puse un braţ în jurul ei. Putem încheia? se întoarse ea către mine.

– Nu, am răspuns. Bărbatul e la stânga ta, în locul femeii, iar tu eşti la dreapta, în locul bărbatului.

– Şi ce înseamnă asta?

– Că ţi-ai asumat rolul bărbatului, de a lua decizii, de a întreţine şi face cadouri, iar bărbatul se manifestă mai mult ca o femeie. Până când nu le inversezi locurile din punct de vedere energetic, nimic nu se va schimba.

– Dar ei nu pot pur şi simplu să facă schimb de locuri şi gata? Lena încercă să o mişte pe Nastia, dar Nastia parcă era lipită de podea.

– Nu, cu forţa nu se poate. Va trebui să mai repeţi de câteva ori fraza magică a lui Hellinger: „Tu eşti

bărbatul, eu sunt femeia" până când bărbatul va trece singur în dreapta.

– Sunt gata să o repet şi zile în şir, numai ca să mă simt feminină din nou, nu ca un comandant în costum Chanel, oftă Lena.

– Atunci repetă, am susținut-o.

– Tu eşti bărbatul, eu sunt femeia, Jenia începu şi ea să repete în rolul ei de femeie interioară.

În final minunea se produse şi bărbatul trecu în dreapta. Toate oftară uşurate şi Lena le îmbrățişă pe fete, punând la inimă imaginea perechii ideale.

– Mă simt de parcă m-am născut a doua oară, zâmbi Lena, de parcă m-au pus în priză.

– Oricât ar fi de ciudat, şi eu mă simt plină de energie, mărturisi Jenia.

– Chiar şi eu, spuse Nastia.

– Aşa şi trebuie. Când jucăm aceste roluri pentru altcineva întotdeauna ne rezolvăm şi problemele noastre, găsim răspunsuri la întrebările noastre. Iar acum cel mai important lucru e să le scoatem pe fete din rol, ca să revină din nou cine sunt. Pune mâinile în palmele Jeniei şi spune: „Nu eşti femeia mea interioară, eşti Jenia". Iar Jenia repetă: „Nu sunt femeia ta interioară, sunt Jenia". La fel şi cu Nastia, îi spui: „Nu eşti bărbatul meu interior, eşti Nastia", iar Nastia repetă: „Nu sunt bărbatul tău interior, sunt Nastia". Scuturați-vă, ca să eliminați surplusul de energie.

Iar acum procedăm la fel pentru fiecare dintre voi, ca să vedem ce vă împiedică să aveți relații ideale cu bărbații şi cum să le îmbunătățim, am propus.

M-am plimbat prin sală şi am ajutat-o pe Alina să acumuleze energia încrederii în sine, să alunge teama din plexul solar şi să primească energie de jos, de la Pământ, de fiecare dată când inspira, iar când expira

o trimitea în plexul solar al femeii interioare Alina. Am ajutat-o pe Jenia să intensifice energia pasiunii înlăturând interdicțiile centrului sexual și trimițând energie de jos în sus când inspira, iar când expira umplând centrul sexual cu un flux de foc. Nastia trebuia să-și umple și ea la rândul ei femeia interioară cu iubire și bucurie. Și de fiecare dată erau uimite cât de exact se reflecta realitatea în cum vorbeau și se purtau femeia interioară și bărbatului interior al fiecăreia.

– Ei bine, cred că pentru astăzi ajunge, am avut destule revelații, am conchis. În încheiere vom face un exercițiu de armonizare a energiei masculine și feminine.

ARMONIZAREA ENERGIEI MASCULINE ȘI FEMININE

Puneți palmele în zona ovarului stâng, întâi stânga, iar deasupra dreapta și făcând cercuri împotriva acelor de ceasornic spuneți „Le iert pe toate femeile din viața mea. Mă iert pe mine ca femeie, ca victimă și ca răufăcătoare în viața asta și în toate încarnările mele precedente. Mă iert și accept energia feminină din mine".

Iar acum puneți palmele în zona ovarului drept, dreapta jos, stânga deasupra, și făcând cercuri în sensul acelor de ceasornic spuneți: „Îi iert pe toți bărbații din viața mea. Mă iert ca bărbat în toate încarnările mele precedente, ca victimă și ca răufăcător. Mă iert și primesc energia masculină din mine".

– Și cât timp trebuie să facem exercițiul?

– O puteți face în decursul acestei luni în fiecare seară înainte de culcare. Iar dimineața, cât încă mai sunteți în starea de vis, înainte de a vă scula, puneți

palma dreaptă pe sânul drept, iar stânga în partea de jos a stomacului și mai stați așa trei-cinci minute.

– E atât de simplu? se miră Nastia. Iar din pat se ridică o femeie gingașă care se întinde grațios, în loc de un bărbat turbat în cămașă de mătase? Îmi place!

– Planul pentru luna asta cred că îl știți deja.

Planul pentru întreaga lună

1. Respirația chakrelor, o oră timp de 21 zile (la orice oră). Important e să o faceți în fiecare zi, fără să săriți nicio zi.
2. Acceptarea laturilor masculine și feminine (seara), 10 minute.
3. Armonizarea energiilor masculine și feminine (dimineața), 10 minute.

– Iar bărbatul iubit ce poate să facă? Nastia nu se putea abține.

– Respirația chakrelor e un exercițiu și pentru bărbați, și pentru femei. Puteți să faceți asta împreună. Nimic nu ajută mai mult unei relații ca exercițiile făcute împreună. Totodată, vă și setați unul pentru altul. Puteți face trei cicluri fiecare în energia voastră: bărbatul conform tipului lui masculin, iar voi conform energiei voastre feminine. Iar pentru un ciclu puteți face schimb: el poate să prelucreze latura feminină, iar voi pe cea masculină.

– Dar dacă fac singură? Cred că-l sperii pe admiratorul meu dacă îi propun din senin să facem respirația chakrelor, se neliniști Alina.

– Atunci pur și simplu practică respirația chakrelor, inspiră și respiră fără să te gândești conform cărui tip respiri, iar corpul o să facă totul singur.

– Totuși, eu m-am zăpăcit. Cu ce încep, unde să merg, de ce mă apuc mai întâi? zise Nastia. Îmi trebuie un plan clar de acțiune, cu etape definite.

– Nici o grijă! Totul deja merge conform planului. În patru luni ați învățat despre energia banilor și ce poate să o blocheze, v-ați găsit talentul și ați văzut ce misiunea aveți voi și bărbatul vostru, ați aflat ce tip psihologic aveți voi, dar și bărbații voștri. Acum aveți suficiente informații fundamentale pentru a trece la următoarea etapă: să-l ajutați pe soțul vostru să devină milionar.

Cum se face un milionar

Planul pe opt luni

PRIMA ETAPĂ

Prima lună. În decurs de o lună vă conectați la valorile voastre și înțelegeți în ce constă unicitatea și valoarea bărbatului vostru. Îi transferați responsabilitatea, îi recunoașteți leadershipul și îl lăsați să ia decizii. Vă creați o nouă legendă despre bărbatul vostru, îi regândiți poziția și poate vă creați și voi o legendă nouă. Extindeți imaginea pe care o are despre sine, spuneți-i cum poate să fie în versiunea lui cea mai bună. Fiecare bărbat poartă în suflet imaginea lui ideală, persoana care poate să devină, dacă ar fi întrunite toate condițiile. Dacă femeia știe să vadă aceste calități și să le scoată la lumină, să susțină manifestarea lor, atunci bărbatul poate să se întreacă pe sine!

A doua lună. Când bărbatul în sfârșit crede în forțele lui, își cunoaște potențialul, simte unicitatea sa, îl ajutați să stabilească noi țeluri pline de ambiție, care să ducă la realizarea misiunii lui. Înțelegeți talentul și posibilitățile lui, îl ajutați să învețe lucruri noi și îi faceți cunoștință cu oamenii necesari.

A DOUA ETAPĂ

Vă umpleți de energie și îl umpleți și pe el cu energia creației și plăcerii.

Prima lună. Pur și simplu, acumulați energie sexuală cu ajutorul unor exerciții. După cum știți, energia sexuală este sursa principală a energiei financiare. Dacă voi sau bărbații voștri nu dețineți suficientă energie, e greu să creați ceva, să atrageți în viața voastră noi posibilități și să treceți la un alt nivel. De aceea trebuie să acumulați o anumită cantitate de

energie și să extindeți viziunea bărbatului, arătându-i noi orizonturi. Învățați să primiți cu plăcere tot ce se petrece, creați o atmosferă de plăcere pentru bărbat și ajutați-l să intre în starea necesară creației.

A doua lună. Vă extindeți posibilitățile, ale voastre proprii și ale bărbatului, vă descoperiți noi aspecte ale sexualității, învățați ceva extraordinar pentru voi și aduceți ca aport la relație energia pe care ați acumulat-o și ce ați descoperit nou.

A TREIA ETAPĂ

Intrați în starea Fetiței (nivelul emoțional) și vă umpleți de iubire de sine, iar el îi dăruiți noi emoții și încredere de sine.

Prima lună. Vă umpleți de iubire de sine și vă afundați în starea de completă bucurie. Vă răsfățați cât puteți de mult și învățați să acceptați tot ce vă dăruiește lumea și bărbatul. În gânduri și fapte îl lăsați pe bărbat să se afirme, îi acceptați deciziile și sunteți de acord cu toate propunerile lui.

– Sună groaznic, mai rău decât să încerci să cânți la flautul fermecat, gemu Nastia. O să strice tot! Totul va fi distrus!

– Credința în bărbatul tău face minuni, iar credința în minuni e starea firească a Fetiței, am continuat. Așa că lăsați-vă înconjurate de bucurie și iubire. Răsfățați-vă și învățați să acceptați tot ce vă oferă universul și bărbatul vostru.

A doua lună. Vă umpleți de iubire și credință în bărbatul vostru, îi organizați sărbători și surprize, îi treziți noi emoții.

A PATRA ETAPĂ

Ca o adevărată Stăpână a casei, obțineți rezultate, păstrați și multiplicați tot ce ați creat în această perioadă!

Prima lună. Învățați să faceți ordine în tot: hârtii, casă, finanțe. Exersați forța de a reține și păstra ce ați creat.

A doua lună. Vă extindeți zona de confort, înnoiți sau schimbați spațiul, cumpărați un apartament nou, construiți o casă, umpleți-o cu lucruri mai scumpe. Folosiți banii pentru investiții, călătorii, dezvoltare personală, caritate. Ajutați bărbatul să atingă rezultatele dorite și bucurați-vă de ele, iar apoi luați-o de la capăt.

– Da, cu programul ăsta nu prea ai cum să te relaxezi! observă Jenia. Mă duc să aflu ce tip psihologic are soțul meu, ca să înțeleg ce-l poate inspira.

Regina îl face pe rege

Cum transformăm neajunsurile în avantaje

Peste o lună toate fetele au sosit însufleţite de descoperirile făcute.

– Aţi reuşit să observaţi şi să înţelegeţi tipul psihologic al bărbatului vostru? Abia aşteptam să aflu dacă observaţiile lor îmi confirmaseră ipotezele.

– De o lună mă uit la soţul meu cu alţi ochi, mărturisi Jenia. Acum pot să-l iert pentru şosetele aruncate şi toate mărunţişurile împrăştiate, pentru că sunt doar o manifestare a naturii lui creative. Am început să ascult cu mai multă atenţie când vorbeşte despre planurile lui de a începe o afacere şi chiar îl susţin. Mi-e oarecum groază, la serviciu are un salariu mic, dar stabil. Iar dacă afacerea nu merge, cu ce o să hrănim trei copii?

– Nimeni nu spune să renunţe la tot imediat. Poate să înceapă afacerea, să o crească, continuând să lucreze în paralel şi numai pe urmă să ia o decizie, am liniştit-o eu. Dar până atunci trebuie să-i dai energie maximă.

– Haideţi atunci să vorbim cu lux de amănunte cum putem să-i dăm energie bărbatului. Nastia cerea instrucţiuni concrete, ca întotdeauna.

– Nastia, începem imediat. Numai că la început fiecare o să povestească despre ce a observat la bărbatul din viaţa ei. Tu ce ai descoperit?

– Am conștientizat că dacă vreau să rămân în istorie ca soție a unui mare designer trebuie să preiau inițiativa. Să organizez tot ce ține de PR, o expoziție, să tipăresc broșuri, să-mi fac noi relații și să-l promovez pe geniul meu nerecunoscut, pentru ca în sfârșit să devină cunoscut și plătit pe măsură pentru genialitate.

– Aproape că ai descris tot ce trebuie să facă o femeie la nivel mental când se află în starea Reginei. Gala a făcut la fel [cu Dali]. Am observat că atunci când înțelegi tipul psihologic al bărbatului defectele lui se transformă în calități, și începi să-l prețuiești pentru ele!

– Ba bine că nu! mă susținu Lena. Înainte mă enervam că Ruslan e obsedat de bani, dar acum înțeleg că e un adevărat comerciant. L-am întrebat de ce-i place să pescuiască. Știți ce mi-a spus? Că-i place să vândă momeala peștilor! Dacă mușcă înseamnă că au bătut palma. Când am auzit asta, am înțeles că viitorul lui e în vânzări. Dacă poate să vândă momeală la pești.

– Iar în viitorul tău te așteaptă o vilă de familie și capital considerabil. Toți negustorii ruși celebri făceau parte din clanul comercianților și pentru ei era foarte important să lase o moștenire copiilor și nepoților. De aceea dacă susții dorința lui de câștiga și de a investi o să poți să te bucuri mulți ani de acum înainte de luxul oferit de el și de dorința lui de a-ți purta de grijă.

– Dar cât timp trebuie să mai aștept până plouă cu aur? mieună Lena și se întinse leneșă pe covor. Probabil deja se vedea stăpână pe un conac.

– Depinde de tine și de energia ta. Cu cât investești mai multă energie, cu atât se întâmplă mai repede. Dacă ne gândim la bicicletă și avion, deținătorii resursei mai mari de energie pot să atingă țelul mai repede.

– Dar eu încă nu mi-am găsit bărbatul, se văită Alina. Măcar am început să-i recunosc. Înseamnă că eu nu pot să fac nimic deocamdată?

– Dimpotrivă, trebuie să te concentrezi să atragi bani și independență financiară. Una e când te măriți și ai deja zestre, alta când bărbatului i se pare că te interesează numai banii lui. Când femeia are capitalul ei se simte independentă și invulnerabilă. Dar și bărbatul își respectă mai mult soția și ține cont de ea. O astfel de femeie poate să-și ia oricând capitalul și să plece. Pentru o femeie fără zestre e mult mai greu să aleagă sau să aibă pretenții. Mie chiar mi se pare că ar trebui să ne întoarcem la tradiția zestrei pentru fiicele noastre, pentru ca ele să nu rămână sărace lipite pământului dacă nu găsesc un soț potrivit. De aceea tot ce vom discuta te privește și pe tine, același plan de acțiune, dar care ți se aplică ție, nu unui bărbat.

– Și eu vreau tot așa, declară Jenia, altfel depun toate eforturile în favoarea soțului, și pentru mine ce fac?

– Nu te îngrijora! Când faci ceva pentru altul de fapt faci pentru tine.

Nivelul mental al Reginei

– Începem cu starea Reginei, cu nivelul mental, am spus. Se spune că facem parte din rasa a cincea, care dirijează gândurile și cunoștințele. Gândurile noastre ne formează realitatea. Dacă vreți să știți de ce se întâmplă asta citiți cartea „Psihologia cuantică" a lui Robert Wilson. Dar lucrul cel mai important e să acceptați acest lucru și să vă folosiți de el.

– Ce înseamnă starea Reginei, mai exact?

– Este un anumit nivel de energie, o anumită calitate, starea necesară pentru luarea deciziilor, conștientizarea valorilor și înțelegerea țelurilor noastre. Arhetipul Reginei răspunde de capacitatea privirii în perspectivă, de stabilirea țelurilor și de alegerea strategiei pentru a le atinge. Dacă vorbim despre tipuri psihologice, la Jung îi corespunde funcția T (gânditorul), logica. În Antichitate acest arhetip e legat de elementul Aer. Aerul simbolizează energia mentală, nestatornicia și irealizibilitatea, sinceritatea și nemărginirea. Aerul este cel care răspândește informațiile în tot Universul. Putem să tot vorbim despre asta, dar eu propun să ne contopim cu acest element și să-i simțim vibrațiile.

CONTOPIREA CU ELEMENTUL AER

Ridicați-vă în picioare și închideți ochii. Inspirați și când expirați imaginați-vă că sunteți pe vârful unui munte, înconjurată de spațiile nemărginite acoperite de zăpada care sclipește în bătaia soarelui. Vedeți alături vârfurile altor munți care se îndreaptă către cer. Sunteți în vârful lumii și lumea se află la picioarele voastre.

Ridicați brațele și dăruiți-vă jocului cu elementul Aer. Simțiți cum bate vântul. Vă atinge obrajii, se joacă cu părul vostru, intră pe sub haine. Invocați elementul Aer, repetând mantra Aerului de șapte ori:

– OM SHRI VAYA RADJAS!
– OM SHRI VAYA RADJAS!
– OM SHRI VAYA RADJAS!

– OM SHRI VAYA RADJAS!
– OM SHRI VAYA RADJAS!
– OM SHRI VAYA RADJAS!
– OM SHRI VAYA RADJAS!

Vântul se întețește, voi vă transformați într-un uragan care nu cunoaște limite, care pătrunde pretutindeni și schimbă tot, liber și înnoitor. Cu fiecare secundă forța voastră crește și cu fiecare clipă vă este tot mai clar unde trebuie să mergeți. Pentru voi nu există obstacole, sunteți unde vreți să fiți, acolo unde nimeni nu se așteaptă să fiți și acolo unde vi se dorește prezența. Sunteți Aerul, respirația Universului; sunteți Aerul, fluxul de informații; sunteți Aerul, vocea care răsună în tot Universul. Muzica vântului și zgomotul uraganului, șoapta frunzelor și răgetele maligne ale tornadei. Sunteți ce vă doriți să fiți, ce puteți deveni, fără îndoieli și așteptări, fără condiții, vă regăsiți adevărată, liberă ca vântul, imprevizibilă și imposibil de capturat, mereu nouă și mereu voi înșivă. Repetați mantra Aerului de încă trei ori:

– OM SHRI VAYA RADJAS!
– OM SHRI VAYA RADJAS!
– OM SHRI VAYA RADJAS!

Vântul se potolește și sunteți voi înșivă din nou. Rugați Aerul să vă dăruiască atributele care vă sunt necesare.

Notați-vă aceste atribute în caiet.

– Ce ați simțit când v-ați contopit cu elementul Aer? Ce atribute v-a dăruit? Cum vă simțiți? le-am întrebat pe fete. Spuneți, iar eu le scriu pe tablă.

Și am început să scriu pe tablă însușirile Reginei:

✓ Suficientă
✓ Se prețuiește pe sine

✓ Independentă
✓ Are ținută
✓ Măreață
✓ Calmă
✓ Cu simțul demnității de sine
✓ Hotărâtă
✓ Educată
✓ Aranjată
✓ Fidelă țelurilor sale
✓ Imprevizibilă
✓ Inaccesibilă
✓ Reținută
✓ Mândră
✓ Pretențioasă

– Dar eu chiar așa și sunt! Lena se uită la listă. O adevărată Regină, anunță ea.

– Și eu am multe dintre însușirile din listă, ce-i drept, nu toate. Dar remarcabil e că din lista mea lipsește complet prețuirea de sine, oricât ar fi de ciudat, dădu Nastia din umeri.

– Firește, am aprobat eu. Amândouă aveți caracteristicile arhetipului Reginei. La Lena e mai puternic, la Nastia mai puțin, dar asta este starea voastră naturală. Rețineți, când vorbim despre tipuri psihologice analizăm nivelul mental, aflăm ce predomină la voi, logica sau emoțiile.

– Iar pentru mine toate însușirile din listă sunt ceva imposibil de atins, oftă Alina. Niciodată n-o să fiu așa.

– Nici eu! Oricât mi-aș propune să am mai multă grijă de mine, tot nu apuc. Ba copiii, ba soțul, ba treburile casei, susținu și Jenia.

– Nu e cazul să vă faceți griji, le-am liniștit. Deoarece voi nu aveți trăsături ale arhetipului Reginei, trebuie

doar să-i acordați mai multă atenție pentru a dezvolta aceste însușiri și să intrați în această stare. Dar nu aveți cum să vă schimbați dacă mai întâi nu recunoașteți că sunteți așa cum sunteți, unice și irepetabile, până când nu vă acceptați pe voi înșivă cu toate lipsurile și cu toate calitățile. Pentru că lucrul cel mai important la Regină este prețuirea de sine. Voi enumera cinci factori care ajută la menținerea acestei stări.

Cinci factori ai prețuirii de sine:

1. Conștientizarea unicității voastre
2. Evaluarea succeselor și ambiția
3. Abilitatea de a alege și persista în urmărirea intereselor și valorilor
4. Independența
5. Noblețe sufletească și demnitate înnăscută

– Începem să ne readucem în starea Reginei cu un exercițiu simplu (redactat de N. Rimskaia). Luați o foaie de hârtie și împărțiți-l în două coloane.

În prima coloană scrieți 10 calități care vă plac la voi înșivă, cu care vă mândriți. Ați scris?

– Da! Sunt un adevărat înger. De ce nu și-a dat nimeni seama până acum, nu înțeleg! Ce-i drept, n-am găsit însușirile regale în listă.

Și Alina începu să-și citească lista:

✓ Bună la suflet
✓ Înțelegătoare
✓ Săritoare
✓ Susținătoare
✓ Admiratoare
✓ Activă
✓ Gingașă
✓ Educată

✓ Plină de bucurie
✓ Generoasă

– În asta constă secretul, am zâmbit. Ești prea bună la suflet, și nimeni nu prețuiește asta. Bunica spunea: „Nu fi prea dulce, că te vor linge, nu fi prea amară, că te vor scuipa". Iar tu nu te prețuiești pe sine, pentru că nu permiți ca și însușirile opuse să se manifeste. Oamenii ne prețuiesc când suntem diferite, îngâmfate și deschise, înfocate și indiferente, când respingem și atragem. Cum spunea Evghenia Saș: „Când suntem prea bune, când spunem numai lucruri pozitive despre noi înșine, devenim prea anoste, prea albe și pufoase, ca un fluture alb. Nu veți lăsa nici o amintire în urma voastră dacă sunteți prea sterile".

De aceea acum în coloana a doua scrieți însușirile opuse.

– Acum a ieșit un mostruleț, Alina se uită pierdută la lista ei. Vă aduceți aminte de filmul „Soacra mea e o scorpie"? Așa și eu. Deși în listă acum apar mai multe însușiri regale.

✓ Rece
✓ Neînțelegătoare
✓ Pretinde sprijin
✓ Criticantă
✓ Gata să împungă cu vorba
✓ Procrastinatoare
✓ Scorpie
✓ Needucată
✓ Reținută
✓ Zgârcită

– Da, asta e cealaltă latură a ta, am răspuns. Sunt însușiri pe care le ai, dar pe care nu le accepți. Uneori mai sunt numite umbra noastră. Cu cât le negăm și le

reprimăm mai tare, cu atât ne consumă mai multă forțe și se manifestă mai mult în oamenii pe care îi întâlnim. Iar acum uitați-vă la prima listă și imaginați-vă unde locuiește prima fată și unde locuiește a doua.

– Uluitor! exclamă Nastia. Nu știu de ce la mine prima locuiește într-un apartament la comun, iar a doua într-o vilă luxoasă.

– Da, și pe mine m-a mirat când am făcut exercițiul pentru prima oară, am spus. „Cine cere mult, primește mult". Când te accepți în totalitate, atunci simți o adevărată plăcere și nu te mai temi să spui ceva care-i șochează pe alții. Tocmai atunci devii imprevizibilă și misterioasă. Nu mai ai însușiri reprimate, nu le mai arăți numai când ai crize de isterie, ci rămâi calmă și reținută în orice situație. În loc să faci scandal, ridici doar o sprânceană.

– Aș vrea să fiu așa, spuse Jenia visătoare, în loc să urlu la toți că iar n-au spălat vasele și au luat note mici.

– Atunci prima temă este următoarea. Începeți să vă manifestați și însușirile negative, învățați să le acceptați. Iar ca să nu-i speriați pe ceilalți și pe voi înșivă, începeți să faceți asta cu oameni necunoscuți, acolo unde nu vă cunoaște nimeni, dar nu la putere maximă, ci doar cu intensitate de 20%.

ALGORITMUL ACCEPTĂRII ÎNSUȘIRILOR NEGATIVE (redactat de G. Tomgorova):

1. Observați o însușire negativă pe care o aveți și spuneți-vă: „Da, așa sunt și mă iubesc pentru asta".
2. Găsiți aspectele pozitive pe care le are.
3. Dați-vă dreptul să fiți așa atât timp cât este necesar, permiteți-vă să exersați însușirea la intensitate de 20%

cu oameni mai puțin cunoscuți și în locuri necunoscute, jucați-vă cu această însușire.

Puteți alege între una și trei însușiri și să le exersați timp de 21 zile.

– Bine, la mine pot să accept asta, dar nu la bărbatul meu! Nu vreau! se revoltă Lena. De ce ar trebui să rabd faptul că nu e punctual sau zgârcenia lui?

– Lena, e același lucru. Tot ce nu accepți la alții există și în tine, în asta constă unicitatea ta.

ȘI ÎNCĂ UN EXERCIȚIU MINUNAT
(redactat de G. Tomgorova)

Împărțiți o foaie în două coloane și scieți în stânga ce vă irită la bărbați, iar în dreapta ce vă inspiră. Poate vor fi însușiri opuse, dar se poate să nu fie.

Ce mă irită?	*Ce mă inspiră?*

– Ce v-a ieșit? m-am interesat după zece minute.

– La soțul meu mă irită, începu Nastia, faptul că:

✓ nu se ține de cuvânt,
✓ nu câștigă bani,
✓ e leneș,
✓ e egoist și obsedat de propria persoană,
✓ slăbiciunea de caracter,
✓ iresponsabilitatea,
✓ indecizia,
✓ nu știe să se impună,
✓ când depune eforturi e inutil, nu obține nici un rezultat.

Iar la alți bărbați admir:
✓ capacitatea de a se ține de cuvânt,
✓ abilitatea de a face bani,
✓ capacitatea de a fi activ și puterea de muncă,
✓ grija și atenția acordată celorlalți,
✓ un nucleu interior puternic,
✓ abilitatea de prelua responsabilitatea,
✓ capacitatea de a se afirma și de a-și susține opiniile,
✓ abilitatea de a obține rezultate.

– Nastia, interveni Lena, când ai enumerat ce te irită la bărbați ai făcut portretul bărbatului contemporan tipic, și nu numai al bărbatului rus.

– Da, chiar așa, se întristă Nastia. Dar ce obținem cu asta? Și pentru ce să-i prețuim?

– Haideți să ne uităm la listele noastre, am propus, și să ne gândim ce înseamnă de fapt. În dreapta am scris ce avem din plin, dar nu prețuim la noi, sau nu folosim suficient, nu putem să ne bazăm pe aceste însușiri.

În stânga avem ce nu acceptăm, ce respingem la noi înșine, nu doar la bărbați. În faptele bărbaților se reflectă convingerile noastre ascunse, însușirile noastre pe care le reprimăm. Adesea le negăm cu atât mai mult cu cât lumea ne confruntă cu ele când ne trimite oameni

în care însușirile se manifestă atât de pronunțat încât nu putem să le ignorăm. Când îmi spun: nu are legătură cu mine, resping o parte din mine, dar în viața mea apare un om care întruchipează exact aceste însușiri.

– Exact, oftă Jenia cu tristețe. Și ce ne facem?

– Acceptăm, am răspuns.

– Ușor de spus, greu de făcut, observă Lena. Cum acceptăm?

– Lena, cu dedicație pentru tine avem un exercițiu splendid pentru acceptare. Se numește „Oglinda".

OGLINDA

Alegeți trei însușiri care vă irită cel mai tare la bărbați, la alți oameni. Formați perechi.

Exercițiul are trei etape.

În prima etapă una dintre voi întreabă:

– Ce te enervează la bărbatul tău?

Cealaltă răspunde:

– Mă enervează lenea.

Atunci prima răspunde ca în oglindă:

– La bărbatul tău te enervează lenea.

Facem asta de trei ori.

A doua etapă. Acum trebuie să recunoașteți că aveți și voi aceeași însușire. Nu e întotdeauna ușor și de cele mai multe ori provoacă o reacție de împotrivire și furie, însoțită de tuse, căci acceptarea are legătură cu a cincea chakră (centrul gâtului, despre care vom vorbi mai târziu). Acceptați această însușire la voi spunând:

– La mine mă enervează lenea mea.

Oglinda repetă:

– La tine te enervează lenea ta.

Facem asta de trei ori sau chiar de mai multe ori, observând reacțiile corpului vostru. Dacă ați nimerit cu precizie, atunci totul se va ridica dinăuntru și poate să provoace nu doar tuse, ci chiar și vomă. Permiteți ca acest lucru să iasă din voi. Apoi treceți la a treia etapă.

A treia etapă. Este acceptarea faptului că sunteți așa cum sunteți. Spuneți:

– Sunt leneșă.

Oglinda repetă:

– Ești leneșă.

Facem asta de trei ori și pronunțăm în încheiere:

– Sunt leneșă și mă accept așa cum sunt.

– Cum vă simțiți?

– Mai liniştită, răspunse Lena. Nu e dracul chiar aşa de negru. Şi toate defectele bărbaților nu mă mai enervează la fel de tare.

– Înțelepciunea populară spune: „Dacă eşti urâtă nu da vina pe oglindă", zise Nastia. Dacă înțeleg bine, timp de o lună ne notăm tot ce ne irită şi le sunăm pe prietenele ca să facem exercițiul cu „Oglinda".

– Da, am confirmat, după ce treci prin toate însuşirile şi le accepți imediat, o să-ți fie mai uşor, mai bine. Şi o să descoperi o mulțime de lucruri frumoase la tine şi la alți oameni, pe care nici nu le bănuiai.

– Clar, dar şi o mulțime de lucruri urâte la mine pe care nici nu le bănuiam, spuse Lena.

– Partea importantă e să zici: Da, aşa sunt şi mă iubesc pentru asta, aminti Alina.

– Toate avem multe lucruri pentru care trebuie să ne prețuim și să ne iubim, am continuat, doar că uneori uităm de ele. Uităm de talent, de însușiri pozitive, de realizări, succes, uităm că am reușim deja să facem foarte multe lucruri. Pentru a ne aminti toate astea o să facem exercițiul lui Jeannie G. Scott.

EXERCIȚIU

Luați o foaie de hârtie și împărțiți-o în trei coloane. Intitulați-le: Însușirile mele pozitive, Unde pot să mă afirm, Ce am realizat.

Acum închideți ochii și concentrați-vă asupra fiecărui titlu câte 1-2 minute. Ce vă vine în minte? Nu analizați și nu cercetați, pur și simplu rețineți. Deschideți ochii și cât puteți de repede notați-vă însușirile pozitive, talentele și realizările. Notați orice gânduri care vă trec prin cap. Iar acum aruncați o privire de ansamblu mentală la întreg tabloul talentelor, calităților și realizărilor.

– Mie mi se pare că bărbații uită și mai repede de succesele lor decât noi, spuse Jenia.

– Da, de aceea și ei trebuie să-și reamintească. Una dintre studentele mele a făcut pentru ziua de naștere a soțului ei un colaj cu toate realizările lui, talentele și calitățile. Când soțul ei a văzut colajul nu mai putea de fericire. E foarte important ca femeia să-i amintească bărbatului despre victoriile lui și să nu uite despre aportul pe care ea l-a adus în obținerea acestui succes. După cum îi spunea Galina Vișniovskaia lui Rostropovici: Mulțumesc mie, că tu mă ai.

– Doamne, ce-mi place de mine, oftă Nastia. Ce bestială sunt!

– Nastia, exercițiul următor este exact despre asta. Acum, după ce fiecare dintre voi a văzut și însușirile pozitive, dar și cele negative, pe care nu le acceptați, trebuie să scrieți pe o foaie „Cum sunt eu". Scrieți tot ce vă trece prin cap, tot ce ați conștientizat și ați văzut acum. Iar sus adăugați „Universul mă iubește pentru că sunt așa cum sunt".

– Bun, de citit în fiecare seară înainte de culcare pentru bună dispoziție! declară Alina fluturând foaia.

– Ar trebui să-i fac și soțului o listă și să i-o citesc seara în loc de basm de adormit, se strâmbă Nastia.

– De ce nu, interveni Jenia, o să fac o listă și pentru copii, ca să le-o citesc la culcare. Așa n-o să mai trebuiască să se chinuie cândva la bătrânețe să afle ce le stă în cale.

– Minunat, dar cel mai bine e să o citiți dimineața, ca să mergeți în lume cu aprobarea că puteți fi cum sunteți, conștientizând că sunteți unice.

EXERCIȚIUL „TIJA"

Există și varianta feminină a acestui exercițiu, am zâmbit. Vă dau petale de flori, iar voi scrieți pe ele însușirile pe care le-ați amintit deja, și cele pozitive, și cele negative. Pe fiecare petală puneți o însușire.

Acum luați o foaie curată de hârtie și puneți-o în centru. Asta sunteți voi. Așezați în jurul ei petalele și stați în centrul acestei flori minunate. Închideți ochii și simțiți toate aceste însușiri, imaginați-le în voi. Iar acum spuneți-vă:

– Eu sunt toate acestea. Accept totul. Tot ce am în mine merită iubire și recunoaștere. Sunt unică, sunt naturală. Numai

eu sunt așa. Da, sunt așa cum sunt și mă prețuiesc pentru asta. Îmi accept unicitatea și mulțumesc Divinului, lui Dumnezeu, că m-a făcut așa. M-a făcut pentru ca eu să creez pe lume ce n-a mai existat niciodată, ca să-mi îndeplinesc misiunea și menirea.

Simțiți cum de sus, prin creștetul capului, pătrunde raza Universului, energia Divină, energia misiunii voastre. Trece prin coloana voastră vertebrală și se duce în jos, în adâncul pământului. Raza vă umple de știință, viziune, sens și energie Divină.

Simțiți cum din pământ se ridică un flux dens de energie a Universului. Fluxul se încolăcește în jurul razei de lumină, în jurul coloanei voastre vertebrale și o face mai elastică, mai puternică, mai trainică. Toate ideile voastre, semnificațiile pe care le-ați primit din Univers, toate țelurile voastre capătă o realizare din lumea materială a Pământului. Simțiți cum coloana voastră e puternică, e o tijă care vă susține structural și vă determină valoarea. Simțiți puterea care emană din tijă și vă umple toate celulele și corpul. Deveniți mai sigură pe sine, curajoasă și infinit de puternică.

– A, înțeleg! exclamă Alina deschizând ochii. Ne conștientizăm valoarea când înțelegem că Universul ne prețuiește. Când înțelegem că fiecare dintre noi a venit pe lume exact așa cum este, ca să realizeze ceva unic în lume.

– Da, în mare așa este, când conștientizăm că suntem unici și irepetabili din naștere și datorită acestui lucru putem crea ceva unic. Numai atunci începem să ne înțelegem valoarea și dreptul de a fi așa cum suntem.

PARABOLA ACCEPTĂRII DE SINE

Un rege a intrat odată în grădina lui și a observat că toți copacii, tufișurile și florile se ofileau văzând cu ochii. Stejarul spuse că moare pentru că nu e la fel de înalt ca pinul. Pinul, pentru că nu poate să rodească struguri, iar vița-de-vie, pentru că nu putea să înflorească la fel de frumos ca trandafirul. Numai o singură floare, panseluța, era la fel de proaspătă și înflorea ca și înainte. Regele se interesă de ce înflorea de parcă nimic nu se întâmplase. Floricica răspunse:

– Când m-ai sădit ai vrut să ai în grădină panseluțe. Eu am luat asta ca de la sine înțeles. Dacă ai fi vrut să ai numai stejarul, vița de vie sau trandafirul, ai fi plantat numai asta. Dar eu, pentru că nu pot să fiu decât ceea ce sunt, o să mă străduiesc să arăt cât pot de bine.

– Ei bine, cred că putem încheia aici, cu convorbirea asta despre unicitatea noastră, am spus. Iar acum planul pentru acasă.

Planul pentru două săptămâni

1. Dimineața citiți cu voce tare lista „Cum sunt eu" și adăugați la final: „Mă iubesc pentru asta, și bărbatul meu mă iubește pentru asta" și pășiți în mijlocul florii voastre. Dacă nu faceți floarea, atunci doar poziționați-vă în mijlocul camerei.
2. Faceți meditația „Tija" timp de 5 minute.

Pentru bărbat:

1. Scrieți lista cu însușirile lui pozitive și negative „Cum este el" (dacă nu aveți un bărbat în viața voastră, faceți o listă de însușiri dorite, dar nu uitați nici de cele negative.
2. În fiecare zi alegeți între 1-3 însușiri, fără să le neglijați pe cele negative, și spuneți-i că îl prețuiți pentru asta. Pentru cele care nu au bărbat, admirați însușirile la alți bărbați, cu voce tare sau în sinea voastră.

– Vă aştept cu noi poveşti şi schimbări, le-am condus eu pe fete şi am admirat umerii lor drepți şi capetele ridicate.

Prețuiește-te pe tine!

– Ce ați aflat nou despre voi înșivă și despre bărbații voștri? le-am întâmpinat pe fete.

– Mă uit la Serghei cu alți ochi, mărturisi Jenia. Am descoperit o mulțime de calități pe care nu le observasem înainte. Şi mi-am spus, dacă le văd acum, înseamnă că le am şi eu. Pentru că întotdeauna observăm la alții numai ce avem şi noi. Dacă am înțeles corect.

– Da, corect. Cu cât te concentrezi asupra defectelor altora, cu atât negi aceste defecte la tine însăți. Iar când începi să prețuiești la alții ceva bun, imediat accepți aceste lucruri bune la tine.

– Da, viața e mai frumoasă, spuse şi Nastia. Am înțeles acum că atunci când Igor leneveşte pur şi simplu își adună puterile pentru noi proiecte. I-am şi spus când l-am văzut întins pe canapea cu ochii în tavan. I-am zis:

„Dragule, leneveşte, e foarte bine, o să găseşti inspiraţia pentru noi realizări".

– Şi cum a reacţionat Igor? întrebă Alina.

– A sărit de pe canapea de mirare. Pe cuvânt, bărbaţii sunt ca nişte copii, dacă le dai voie să facă ceva, imediat nu mai vor. Dar partea cea mai interesantă e că mi-am dat mie voie să lenevesc cât mi-a dorit inima.

– Îmi închipui, râse Lena. Nastia a setat timerul o oră, şi-a zis: „Gata, acum lenevesc", şi a lenevit fix un ceas.

– Păi da, chiar aşa a şi fost, spuse Nastia jenată. Dar nu-i deloc uşor să nu faci nimic o oră întreagă. A trebuit să mă forţez să fac asta.

– Da, asta-i ca bancul cu rusul nou îmbogăţit care se întâlneşte cu un fost coleg de clasă, acum fără adăpost, care i se plânge că n-a mâncat de trei zile. Iar bogătaşul îi spune milos: „Trebuie să te forţezi să mănânci, chiar dacă nu-ţi vine", povesti Lena.

– Alina, tu ce ai reuşit să faci cu Vadik?

– Pentru mine lucrul cel mai greu a fost să accept că sunt aşa cum sunt, şi că cineva chiar are nevoie de mine aşa cum sunt. Când mă gândesc la asta mă apucă plânsul. Din copilărie mi s-a tot spus că dacă nu reuşesc ceva în viaţă, nimeni n-o să vrea să aibă nimic de-a face cu mine. Şi acum, să-mi imaginez că am valoare numai pentru că exist, că sunt ca o floare care înfloreşte şi bucură lumea cu frumuseţea ei, mi-a fost extrem de greu! Aşa că la finalul exerciţiului „Tija" îmi spun că sunt valoroasă aşa cum sunt şi lumea are nevoie de mine aşa cum sunt. Că sunt importantă pe lumea asta numai pentru că exist! La începutul săptămânii mi-a fost foarte greu să rostesc cuvintele astea, dar acum e din ce în ce mai uşor.

– Da, se întâmplă destul de des, am continuat subiectul. Oamenii nu se prețuiesc pe sine și unicitatea lor, pentru că li se pare că nimeni nu are nevoie de ei așa cum sunt. Și dacă nu fac nimic, nu realizează nimic, sunt inutili. Mai ales bărbații cred asta, că nimeni nu are nevoie de ei pur și simplu. Nu pot să creadă că pot fi iubiți și prețuiți doar pentru că sunt, și că nu are nici o importanță ce sunt și că de fapt nu trebuie să dovedească nimănui nimic.

– Dar în cazul ăsta o să se relaxeze atât de tare că n-o să mai facă nimic. Lena nu era de acord.

– În asta constă paradoxul, că atunci când fac ceva din dorința de a demonstra ceva, se pierd pe sine. Dar când te relaxezi și înțelegi că nu trebuie să demonstrezi nimic nimănui, tot ce faci vine din sentimentul de forță interioară, conștientizând propria valoare.

– Una e să simți că ai valoare, și alta e să o manifești în viața reală. Deocamdată îmi spun că sunt unică și că mă prețuiesc, și e bine, se văită Alina, dar cum merg undeva și încep să vorbesc cu oamenii imediat pierd sentimentul ăsta.

– Despre asta vom și vorbi în continuare, am liniștit-o eu. Dar întâi facem un mic test, să vedem cum stăm cu evaluarea de sine și cum o proiectați.

Desenați-vă sub formă de bijuterie, le-am rugat pe fete și le-am împărțit foi și creioane. Acum uitați-vă la desenul vostru. Dacă v-ați desenat ca o bijuterie modestă sau dacă v-ați blocat, probabil că vă subestimați. Dacă, dimpotrivă, ați desenat o bijuterie exclusivistă și foarte scumpă, cu o piatră prețioasă cum nu mai există pe lume, atunci vă supraevaluați. Dacă evaluarea voastră e conformă cu realitatea, ați desenat o bijuterie frumoasă, dar care nu sare în ochi.

– Dar ce-i rău în asta, dacă bijuteria mea e prea neobișnuită? se revoltă Lena uitându-se la desenul ei.

– Când ne prețuim din cale afară, intrăm mereu în competiție cu noi înșine și cu alții, încercând să demonstrăm că suntem cei mai buni. Ne comparăm cu alții, nu acceptăm că suntem unici și prin urmare nu acceptăm nici că ei sunt unici. Facem asta automat, când intrăm într-o încăpere și cântărim toate persoanele prezente. Parcă atragem situații din care trebuie să rezulte că eu sunt cea mai bună, pentru că m-au ales pe mine (el a rămas cu mine) sau că altcineva e mai bun, pentru că a fost ales. Și ne deprimăm, pentru că încercăm să înțelegem de ce e mai bun decât noi. În relațiile personale, când concurăm cu cineva, bărbații încep să ne compare cu alte femei. Iar noi la fel, când bărbatul nu se prețuiește, începem să-l comparăm cu alții.

– Exact, susținu Lena. Când bărbatul nu se prețuiește suficient tot timpul parcă vrei să ai o aventură, dar când ești cu cineva care n-are probleme de genul ăsta nici măcar nu-ți trece prin cap.

– Dar ce simt cei care se subevaluează? se interesă Alina privind tristă la desenul ei.

– Când nu ne prețuim suficient, de obicei suntem geloși, îi invidiem pe ceilalți. Nu avem încredere în noi, așa că ne temem să atragem atenția, dar în același timp suferim pentru că nimeni nu ne bagă în seamă, nu prețuiește ce facem, sau nu ascultă ce spunem. Acești oameni trăiesc de parcă se așteaptă să fie înșelați, trădați sau tratați cu indiferență. Sunt gata să se umilească în fața altora, să li se supună orbește, le este greu să ia decizii.

– Nici nu m-am așteptat măcar ca la mine să fie totul în regulă cu evaluarea de sine, observă Nastia. Bijuteria mea nu iese în evidență, sunt niște mărgele de lemn obișnuite.

– Iar la mine nu e clar ce este, nu prea are formă. Dar ce anume influențează felul cum ne evaluăm? se interesă Jenia.

– Evaluarea de sine se formează încă din copilărie, până la șapte ani. Până și faptul dacă copilul e dorit sau nu poate influența cum se simte pe lume. Dacă a fost înconjurat de grijă, iubire, admirație, tot restul vieții o să aibă sentimentul că viața e neprețuită în sine. Dacă nimeni nu avea nevoie de el, dacă era certat des și comparat cu alții, mai ales de către mamă și tată, atunci toată viața o să simtă că nu are nici o valoare, chiar dacă obține multe realizări.

– Da, îmi amintesc cum mama spunea: Uită-te cum arăți! își aminti Alina. Toate fetițele sunt aranjate, numai tu ești mereu lălâie. Mamei îi plăcea mai ales una dintre fetițele de la grădiniță, care era foarte îngrijită, cu o coadă groasă până la brâu, care recita mereu poezii la serbări... Oricât m-aș fi străduit nu puteam să arăt la fel de îngrijită și deșteaptă, iar din părul meu subțire nici vorbă de coadă până la brâu.

– Și pe mine mă tot certau în copilărie, că nu-s cum trebuie. Prea ies în evidență, prea vreau multe, oftă Nastia.

– Iar pe mine, dimpotrivă, mereu m-au lăudat și m-au ales în rolurile principale în spectacole. Lena strălucea amintindu-și. Mama îi spunea mereu lui tata că trebuie să fiu lăudată. Conform principiului: „Dacă tata o convinge pe fetiță că e Regină, ea la rândul ei poate convinge întreaga lume că e adevărat".

– Bine a procedat mama ta! o admiră Jenia. Nu-i de mirare că te prețuiești așa.

– Se pare că nici când te prețuiești din cale afară nu-i bine, dădu Lena din umeri.

– Pentru cele care n-au avut noroc cu părinții sau au avut prea mult noroc, am întrerupt amintirile fetelor, o să facem un exercițiu de restabilire a evaluării de sine.

PROCESUL DE RESTABILIRE A PROPRIEI VALORI

Faceți perechi și stați alături. Una dintre voi stă cu brațele atârnate lângă corp; cealaltă la stânga ei, cu mâna dreaptă deasupra omoplatului, iar stânga mai sus de piept. Se spune că acolo sălășluiește sufletul, valoarea noastră. Cea care stă cu brațele pe lângă corp închide ochii, inspiră, iar când expiră se transportă în copilărie.

Vă vedeți la o vârstă cuprinsă între 7 și 12 ani. Amintiți-vă ce învățați, ce vă reușea, sau ce nu vă ieșea, pentru ce erați lăudată și admirată și de ce se râdea de voi.

Iar acum începeți să respirați împreună, lent. A doua, cea care dă energie, trebuie să se adapteze la respirația primeia. Simțiți cum între mâinile voastre curge energia către prietena voastră și cum valoarea pătrunde în ea. Vorbiți încet cu ea, și adresați-vă familiar, spuneți-i așa: „Așa de mult te-am așteptat, suntem fericite că ești cu noi, ești așa de minunată, de nemaipomenită, de frumoasă, de dorită. Te prețuim foarte mult. Ești foarte importantă pentru lume așa cum ești". Spuneți tot ce vă trece prin cap, fără să vă gândiți prea mult. Rămâneți așa cam 7-10 minute. După trecerea intervalului spuneți „Îmi dezlipesc mâna, dar resursele tale rămân". Îndepărtați mâna încet și faceți schimb de locuri.

– Cum vă simțiți, m-am adresat fetelor, după toate exercițiile de elevare a autoevaluării de sine?

– Mai specială, observă Nastia.

– Exact, susținu și Alina, am devenit mai specială. Dar cine o să-mi adauge energie acasă?

– Acasă poți să rogi o prietenă, o rudă sau poți face singură asta timp de o săptămână, ba chiar și o lună.

– Dar cum?

– Setezi un timer pentru 10 minute și te imaginezi cum stai în picioare, cu brațele pe lângă corp. Treci în partea cealaltă, întinzi mâinile, dreapta din spate, stânga în față și completezi imaginea cu un flux de recunoaștere a calităților tale, le admiri și te simți mândră de succesele tale. Îți spui cu voce tare ce ai vrea să auzi de la alții, nu contează dacă în copilărie sau acum, te adresezi cu „tu" și îți spui pe nume. Peste 10 minute desprinzi mâinile și când inspiri te reunești cu tine.

– Putem face exercițiul și cu un copil? Jenia, ca o mamă grijulie, își aminti și de copii.

– Nu doar că se poate, chiar trebuie, e obligatoriu, mai ales cu adolescenții. Iar când certați copiii pentru că au făcut o boacănă, alegeți cuvintele cu grijă, ca să nu le influențați considerația de sine și să nu le puneți etichete.

– De exemplu? nu se liniștea Jenia.

– De exemplu să spuneți „Iar n-ai făcut curat în cameră", în loc de „Ești dezordonat"; „Nu ți-ai făcut temele", în loc de „Ești leneș". Când le punem etichete copiilor le provocăm un sentiment exacerbat de rușine, iar pe urmă e foarte greu să înlăturăm consecințele. Iar când vorbim despre greșeli, mai degrabă ia naștere un sentiment de vină, iar cu asta se rezolvă mai ușor, se poate schimba și corecta. Când spunem „tu ești așa" nu-i dăm nici o șansă să se schimbe, îi dăm o sentință care nu se discută. Iar când vorbim despre fapte, îi dăm o șansă să îndrepte situația. Astfel îl ajutăm pe copil să

se autoevalueze și să nu cadă în cele două extreme, o considerație de sine scăzută și dependența de alții sau o considerație de sine prea ridicată și concurența continuă cu alții.

– Dar cu iubitul putem face asta? se interesă Nastia. Poate trebuie să fac exercițiul cu Igor ca să creadă în sfârșit că este foarte talentat ca fotograf?

– Sigur, fă-o și pe urmă spune-ne cum s-a schimbat situația, am zis. Și ca să încheiem procesul cu autoevaluarea o să facem o meditație.

MEDITAȚIE
(redactată de G. Tomgorova)

Draga mea creație, ești beatitudinea lui Dumnezeu

Închideți ochii, relaxați-vă, inspirați, iar când expirați transferați-vă în locul în care vă simțiți cel mai bine. Poate că ați mai fost acolo sau doar vi l-ați imaginat în visele voastre. Uitați-vă în jur, ascultați sunetele, mirosiți parfumul locului. Simțiți cât este de bine, de liniște.

Vă vine în întâmpinare un om cu straie lungi, cu o geantă uriașă. Din geantă scoate o carte enormă și începe să citească:

„Draga mea creație, ești beatitudinea lui Dumnezeu. Ești perfectă și irepetabilă, frumoasă și minunată. Ai dreptul la punctul tău de vedere, ai dreptul să greșești de câte ori vrei. Ai dreptul să nu înțelegi sau să nu știi ceva, să fii ilogică în fapte, să ai sentimente și să le exprimi când vrei. Poți să-ți judeci comportamentul și să îți asumi responsabilitatea când dorești. Îți dau dreptul să alegi ce vrei să faci, și dau acest drept și celorlalți. În fine, ai dreptul să faci ce vrei, când vrei. Ai dreptul

să fii așa cum ești! Ține minte, te găsești pe planeta asta de dragul tău".

Străinul termină de citit, zâmbește, se uită la voi cu ochi plini de iubire și pune cartea în geantă. Îi mulțumiți și vă luați rămas-bun. Când pleacă inspirați, iar când expirați reveniți la realitate și deschideți ochii.

– În continuarea acestei meditații puteți face încă un exercițiu înainte de culcare, am adăugat, privind fețele relaxate și calme ale prietenelor mele. Se numește „Sunt beatitudinea lui Dumnezeu". Are mai multe variante, dar o prefer pe asta. Începem cu mâna stângă. Apucați cu degetele de la mâna dreaptă degetele de la mâna stângă, în afară de degetul mare, și trageți degetele în sus rostind „Sunt beatitudinea lui Dumnezeu", un cuvânt pentru fiecare deget. Repetați propoziția de cinci ori. Apoi procedați la fel cu degetele de la mâna dreaptă.

Alege-te pe tine

– Ce meditație minunată, șopti Alina printre lacrimi. Uneori mi-e așa de greu să înțeleg cum să aleg ce am nevoie într-un anumit moment. Tot timpul am senzația că toată lumea profită de mine. Când îmi spun că merg la sală, mă sună cineva și plec în altă parte. Cu bărbatul e și mai rău, dacă mă sună las totul baltă și alerg la el, și mă cert pentru asta, dar oricum alerg.

– Eu pot să-i spun bărbatului de ce am eu nevoie, mărturisi Nastia, dar cu angajații e altă poveste. Mi se

pare că dacă nu-i ajut în clipa aceea, totul se năruie, cade cerul și compania dă faliment.

– La mine e și mai rău, interveni Jenia. Cum mă pregătesc să fac ceva pentru mine, să-mi pun o mască, să citesc sau să fac exercițiile noastre, cum mă cheamă copiii că le trebuie ceva. Și sar imediat să văd despre ce e vorba.

– Sunteți ciudate, dădu Lena din umeri. Dacă eu am ceva planificat pentru mine, poate să înceapă și războiul, nimic nu-mi stă în cale. Ca în reclamă, „Lumea poate să mai aştepte", ca să nu mai vorbim de bărbat.

– De aia scorpiile ca tine sunt iubite de bărbați, pentru că vă puneți pe primul loc, observă Alina.

– Așa e făcută lumea, sunt prețuiți cei care se prețuiesc pe sine, am spus. Când sunteți în acord cu valoarea voastră și recunoașteți valoarea altora înțelegeți că aveți dreptul să alegeți și să fiți alese, ba chiar să nu fiți alese. Aveți dreptul să fiți voi înșivă și alții au și ei dreptul la rândul lor. Astfel deveniți centrul vieții voastre.

Haideți să facem un exercițiu ca să vedem cine se află în centrul vieții voastre, cine stă pe primul loc.

Luați niște plastilină și faceți câteva biluțe: voi înșivă, bărbatul (cine are), copiii, prietenii, părinții, angajații și cine mai vreți (parteneri, cunoștințe ș.a.m.d.) Lăsați-vă în voia simțurilor și folosiți câtă plastilină vreți pentru fiecare biluță, fără să analizați și să evaluați. Încercați să alegeți culori diferite pentru fiecare, ca să înțelegeți cine unde se află. Și așezați-le pe foaia de hârtie cum simțiți.

Fetele se afundară în lucru. Peste 10 minute totul era gata.

– Acum să vedem ce-a ieşit. Cine se găseşte în centrul vieții voastre? Cum se deosebesc biluțele voastre ca mărime? Care este cea mai mare şi care este cea mai mică?

– La mine biluța „angajaților" e de trei ori mai mare decât mine, se plânse Nastia, şi ei sunt în centru. Şi înțelegeam că nu vreau să-i pun acolo, dar n-am putut să mă păcălesc singură.

– La mine copii sunt enormi şi în centru, Jenia nici măcar nu părea mirată, aşa cum mă şi aşteptam.

– Iar la mine bărbatul e în centru, mărturisi Alina, deşi în realitate practic nu există, dar oricum e cel mai mare şi pe primul loc.

– Iar la mine sunt Eu, se lăudă Lena. Slavă Domnului, sunt în centru şi cea mai mare.

– Nu pot spune că e foarte bine că eşti cea mai mare, am observat. După cum v-ați dat seama, poziția biluțelor arată cine se află pentru voi pe primul loc, iar mărimea indică un dezechilibru de energie. Dacă biluța e mult mai mare decât a voastră înseamnă că investiți în om mai multă energie decât trebuie, mai multă decât primiți. Iar biluțele care sunt mult mai mici decât voi prea puțină energie de la voi. Lena, dacă adaugi puțină energie bărbatului tău o să aibă mai multă putere să facă acte de vitejie pentru tine.

– Dar bărbatul trebuie să fie de aceeaşi dimensiune ca şi mine? se interesă Lena.

– Tu poți fi mai mare, şi atunci o să vrea să investească în tine, am răspuns.

– Dar eu n-o să-l reprim în felul ăsta? se nelinişti Alina imediat.

– Nu, dacă eşti doar un pic mai mare! După cum spune Nadejda Rimskaia, „Cel care are mai multă

energie e cel care conduce", am zâmbit. E lumea ta, iar acolo tu eşti cea mai importantă şi mai mare.

Acum vom restabili echilibrul energiei, dar şi al poziţionării.

Luaţi din plastilina biluţelor mai mari decât voi şi pentru început lipiţi bucăţelele la biluţa voastră, spunându-vă în gând: „Îmi înapoiez ce-mi aparţine şi-ţi las ce-ţi aparţine". Apoi adăugaţi plastilina la biluţele care sunt prea mici. Toate trebuie să fie în final aproximativ la fel, numai copiii pot să fie un pic mai mici decât voi ca mărime, pentru că întotdeauna oferim copiilor şi e greu să le cerem restabilirea echilibrului. Faceţi totul încet, simţind cum cu fiecare bucăţică de plastilină vă revine o parte din energia risipită.

Iar acum distribuiţi totul în ordinea cuvenită: voi în centrul lumii, alături bărbatul vostru, apoi copiii, iar apoi în ordine părinţii, prietenii, angajaţii şi partenerii de afaceri. Anastasia Nekrasova ilustrează asta foarte bine (fig. 17).

Acum simţiţi cum staţi pe un piedestal şi lumea se învârte în jurul vostru, iar voi sunteţi în centrul lumii, în centrul Universului. Puteţi să vă urcaţi pe un scaun sau pur şi simplu pe o treaptă, ca să simţiţi şi mai bine. Nu degeaba tronul unei Regine era întotdeauna pus în vârful unor trepte, ca să sublinieze superioritatea ei. Conştientizaţi că aveţi dreptul să afirmaţi ce aveţi nevoie, să vă dedicaţi un anumit timp numai vouă, să fiţi aşa cum sunteţi, că puteţi să fiţi pe un piedestal numai pentru că sunteţi Femeie.

– Mi-e cam frică să stau pe piedestal, dacă rămân singură acolo? se agită Jenia şi sări repede jos de pe scaun.

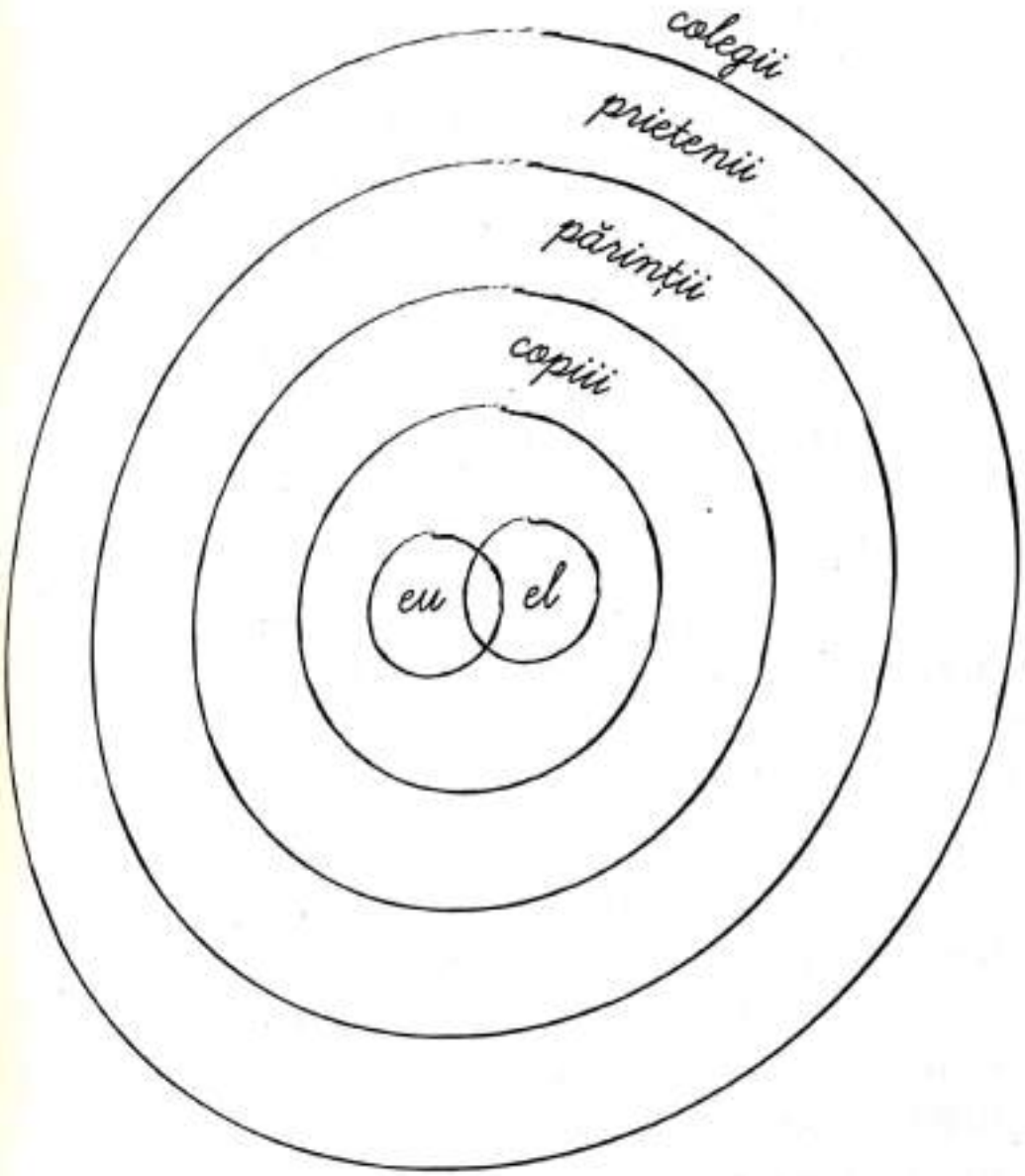


Fig. 17
Lumea din jurul nostru

– Tocmai teama asta de a rămâne singură ne face să-i alegem pe alții în loc să ne alegem pe noi, am încercat să explic.

Ne temem că nu vom mai fi necesare și indispensabile. Teama ne face să le spunem oamenilor „da" chiar și când vrem să spunem „nu". De asta și există expresia: „Când le spuneți altora «da», nu vă spuneți vouă înșivă «nu»".

Această teamă și dorința de a fi buni ne privează de libertate. Devenim prizonierii așteptărilor altora. Ne temem că ne vom trezi într-o pustietate unde nimeni nu are nevoie de noi. Dar important e că noi avem nevoie de noi. Încercați să vă imaginați ce-ar fi dacă toți v-ar întoarce spatele și ar pleca. Vă veți pierde pe voi înșivă, capacitatea de a fi voi înșivă, de a face ce vă place? Când vă alegeți pe voi înșivă înseamnă că acceptați consecințele deciziilor voastre, oricare ar fi ele. Iar asta înseamnă adevărata libertate.

– Ce legătură are asta cu autoevaluarea? întrebă Jenia după ce ascultă ce am spus.

– Are o legătură directă. Când nu îți prețuiești îndeajuns viața, începi să exagerezi valoarea vieții altora. În tine parcă spune cineva: „Eu pot să aștept, să-mi amân treburile, să-mi schimb programul numai ca altora să le fie bine". Pe neobservate te transformi într-o victimă care oferă mai mult decât primește, iar pe urmă îi acuză că profită de ea. Îmi aduce aminte de vorba aceea cu „cine cară devine animal de povară".

Pe de altă parte, dorința noastră de a fi buni cu toată lumea are și o latură negativă. Ce facem pentru alții și ne dăunează nouă poate fi închipuit ca o piatră de moară. De fiecare dată când vă sacrificați dați piatra de moară altuia. Nu-i de mirare că oamenilor nu le place

când de dragul lor se sacrifică ceva. La nivel energetic e un lucru greu de digerat.

– Și ce să facem? se rugă Jenia. Nu mai vreau să fiu o victimă.

– Formăm din nou perechi, iar partenera noastră va fi partea aceea din noi care se teme să fie refuzată, e îngrozită de singurătate și pustietate, care vrea atât de mult să fie de folos altora că e gata să le intre în voie chiar dacă contravine valorilor pe care le are.

Dacă vă asumați riscul că toți vă vor părăsi și veți rămâne singură, atunci sunteți gata să transformați pustietatea din voi într-o resursă, în nevoia de voi înșivă, în abilitatea de a fi voi înșivă, în independență. Începem? m-am adresat fetelor.

– Da, răspunse Alina pentru toate, de parcă mergea la eșafod. Mi-e frică, dar se vede că a venit vremea că mă despart de latura asta a mea sau să o transform în ceva mai prețios.

EXERCIȚIU DE ACCEPTARE A FRICII

Exercițiul îl facem urmând același model. Vă puneți mâinile în palmele partenerei și spuneți: „Nu ești Nastia, ești acea parte din mine care mă împiedică să fiu centrul vieții mele și să mă aleg pe mine". Cealaltă răspunde: „Nu sunt Nastia, sunt acea parte din tine care te împiedică să fii centrul vieții tale și să te alegi pe tine". Acum priviți această parte a voastră și întrebați-o: „Ce ești tu?". Dacă vrea să vă spună ceva, să spună. Dacă nu, nici o problemă, important e să o vedeți și să recunoașteți că există. Mulțumiți-i că există, spuneți: „Te văd. Sunt recunoscătoare că exiști" și întrebați: „Ce mă înveți?" Ascultați

ce vă spune, acceptați din inimă și rugați-o să devină o resursă. Atunci partea voastră trece în spatele vostru, vă pune mâinile pe umeri și începe să respire și să vă dea energie. Astfel transformați ce vă stătea în cale în ceva util.

Toate s-au răspândit prin cameră și au început să se lămurească cum stă treaba cu părțile lor. Jenia în rolul părții Alinei a spus că o învață pe Alina să se accepte și să aibă încredere de sine. Lena în rolul părții Nastiei a zis că o deranjează principiile și setările ei interioare: „întâi alții, pe urmă eu". Nastia în rolul părții Lenei o convingea că are dreptul să facă tot ce vrea, să atragă atenția și nimeni nu o va certa.

– Sunt acea parte din tine care se teme groaznic să fie respinsă, se teme de singurătate și pustietate, am auzit vocea Alinei în rolul părții Jeniei. Sunt acea parte din tine care vrea să fie de folos altora, să le intre în voie și să-i aleagă pe alții, chiar dacă asta contravine valorilor și dorințelor tale. Te învăț să identifici dorințele tale, să nu uiți de tine. Când te alegi pe tine nu mai ești stresată, nu te mai agiți și te enervezi și ai timp să faci tot ce-ai propus. Și nimeni n-o să te părăsească.

– Îți sunt recunoscătoare, te văd, te aud și te înțeleg. Fii, te rog, sursa mea! o rugă Jenia cu lacrimi în ochi. Alina trecu în spatele Jeniei și, punându-i mâinile pe umeri, începu să respire și să-i transmită Jeniei valoarea ei.

– Cum vă simțiți? le-am întrebat după ce toate au făcut exercițiul.

– Mai unitară, răspunse Alina. Dar de unde știu că acum mă voi alege pe mine și n-o să mai alerg, ca de obicei, la orice chemare a altora?

– Luna asta încercă, de fiecare dată când trebuie să alegi, să te întrebi ce e mai important pentru mine? Ce e mai bine pentru mine? Ce vreau eu de fapt? Nu răspunde imediat la orice propunere. Spune: „O să mă gândesc" și fă o mică pauză.

– Chiar dacă sună telefonul? Nastia își închipuia probabil cum angajații ei nerăbdători sună întruna.

– Dacă sună telefonul, faci ceva pentru tine: un exercițiu, o meditație, te concentrezi pe munca ta, dar nu răspunde imediat la telefon. Conectează-te cu tine însuți, termină ce ai de făcut și numai pe urmă sună tu. Crede-mă, nu cade cerul dacă dai telefon mai târziu. Veți observa cum lumea începe să se adapteze la voi. Îmi amintesc cum odată am fost invitată la o filmare la Moscova exact în ziua când aveam planificat un training foarte important. I-am rugat să mă sune peste o oră și am început să mă gândesc cu febrilitate ce să fac. Pe de o parte, participarea la emisiune era un mare avantaj pentru mine și pentru companie, pe de altă parte, îmi doream foarte mult să ajung la training. Mă oprisem în mijlocul străzii și nu știam ce să aleg. Dar deodată m-am întrebat: ce vreau de fapt, ce e mai important pentru mine? Și răspunsul pe care l-am primit a fost: acum e mai important să merg la training.

– Și n-ai mai mers la emisiune? întrebă Alina îngrozită. Doar nu te cheamă în fiecare zi la emisiune pe Canalul 1.

– Lucrul cel mai uimitor a fost că imediat după ce am decis ce fac, cei de la emisiune m-au sunat din nou și mi-au spus că filmările se amână pentru altă zi. În ziua cu pricina nu aveam training, așa că am reușit să fac ambele lucruri.

Dar a existat o situație când nu m-am ales pe mine și Universul m-a pedepsit imediat. Eram acasă, lucram

la o carte și eram totul afundată în lucru. Scrisul curgea foarte bine, dar deodată m-au sunat de la birou și m-au implorat să fac o consultație cu una dintre studentele noastre peste trei ore. Am decis că trebuie să o ajut și să las treburile mele baltă. Am întrerupt lucrul important pentru mine și am început să mă pregătesc. Până m-am machiat, îmbrăcat și ajuns la birou, mi-a luat cam trei ore.

– Și?

– Când deja eram la birou fata a sunat, era blocată în trafic, se răzgândise și se dusese înapoi acasă. Aproape m-a pufnit plânsul. Îmi lăsasem munca la carte baltă, pierdusem inspirația, mă repezisem la birou, și pentru ce?

– Unii oameni! se revoltă Nastia.

– Nu e cazul să dăm vina pe fată, i-am luat apărarea studentei mele. Dacă m-aș fi ales pe mine nu s-ar fi întâmplat nimic.

– Da, însă există și situații când trebuie să facem ceva, dacă am promis? reacționă Jenia.

– Da, dacă ai promis trebuie să te ții de cuvânt. Cel mai greu e să nu promiți lucruri pe care nu vrei să le faci. De aceea e mai bine să schimbi „trebuie" cu „vreau". Există un tabel minunat cu traininguri de dezvoltare personală (fig. 18).

EXERCIȚIU

Completați tabelul.

Când nu vrem ceva, dar facem asta, motivul este sentimentul de vină și mila. Ca la mine în situația cu fata, mi-a fost milă de ea și am uitat de mine. Am auzit cândva că „mila și sentimentul de vină sunt manifestări ale trufiei, pentru că ne

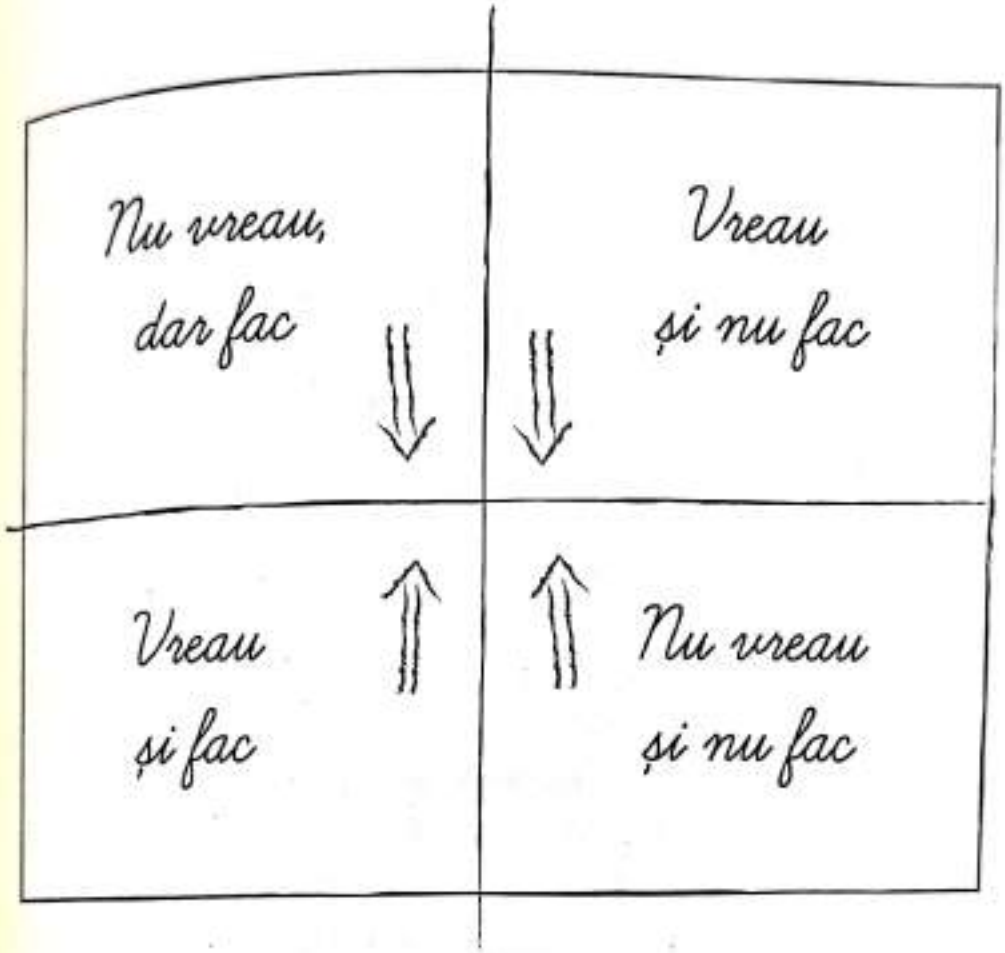


Fig. 18
Pierderea și acumulare de energie

purtăm de parcă hotărâm pentru cineva ce e mai bine pentru el sau ea și ne simțim ca niște Dumnezei". Lucrul acesta iese în evidență mai ales când ne este milă de bărbați, pentru că astfel îi facem mai slabi. Când nu vrem să facem ceva, dar totuși facem, 90% din puterile noastre sunt irosite în împotrivire. De aceea trebuie ori să refuzăm aceste obligații, ori să ne spunem da, o să fac asta. Și să încetăm să ne împotrivim și să ne irosim forțele în lupta noastră lăuntrică.

– Adică ori trebuia să refuzi să te întâlnești cu fata, ori să decizi că e mai importantă decât cartea ta și să nu mai suferi, rezumă Nastia.

– Desigur, să nu mai suferi, asta e partea cea mai grea, am spus. E cel mai greu să renunți la asta.

– Păi așa putem duce raționamentul foarte departe, se încruntă Jenia. Că doar de multe ori trebuie să facem ceva, chiar dacă nu vrem. De exemplu, să facem mâncare la copii, să verificăm temele, să facem curat ș.a.m.d.

– Da, însă e important ce simțim când facem toate astea. Dacă facem numai pentru că „e datoria mea", ajungem la starea de victimă. Ne e ciudă și suferim când îi lăsăm pe alții să profite de timpul nostru, de banii noștri, de sentimentele noastre și mai ales de viața noastră. Nimeni nu devine mai fericit în situația asta, pentru că cei pentru care facem încep să sufere, pentru că e imposibil să ne dea înapoi ce le-am dăruit. În loc de recunoștință la ei apare agresivitatea. Iar când faci ceva din proprie inițiativă, atunci nu te aștepți la recunoștință, ești gata să accepți ce va fi, nu te superi, pentru că nu ai nici un fel de așteptare. Supărarea e cauzată de așteptări neîmplinite. Chiar și cancerul e cauzat de supărări. Prin urmare, totul depinde de alegerea noastră. Avem două opțiuni, ori să încetăm să procedăm așa, ori să hotărâm

pentru noi că facem asta, și să facem cu bucurie și satisfacție, pentru noi înșine, nu pentru alții. De exemplu poți să gătești mâncarea simțind cum te roade ciuda, sau poți să gătești pentru tine, cu plăcere și încercând rețete noi. Și atunci vei face asta cu totul altfel, simțind că evoluezi, nu că te sacrifici.

– Și dacă nu le plac experimentele mele? nu renunță Jenia.

– Dacă nu le plac, treaba lor. Dar nu te va mai răni sau supăra așa de tare, pentru că le-ai făcut pentru tine. Aici revenim la libertate și acceptarea consecințelor care apar dacă ne alegem pe noi. Dar libertatea îi sperie pe mulți oameni. Evident, multe femei preferă sclavia lăuntrică din această cauză. Aleg de bunăvoie dependența de bărbat, și cea materială, dar și cea emoțională, și rămân la acest stadiu. Există trei stadii de evoluție a relațiilor:

✓ dependența (alții decid în locul nostru, iar noi le dăm dreptul să aleagă);

✓ independența (avem dreptul de a alege și decidem pentru noi);

✓ parteneriatul (avem dreptul de a alege, recunoaștem că și alții au același drept și suntem gata să găsim o soluție comună).

Numai atunci când ajungem la independență suntem gata de parteneriat. Multe femei din Rusia se găsesc în starea de dependență și țin cu dinții de bărbați care nu le prețuiesc, iar adesea chiar le umilesc și le jignesc. Sunt pregătite să se împace cu situația, numai ca să păstreze iluzia securității, firimiturile de bani și iubire care le sunt date de bărbat. Și nici măcar nu observă că se trădează pe ele însele, interesele și visurile lor, pentru că se raportează numai la ce spune sau crede bărbatul lor. Treptat, se pierd, devin ca o umbră a bărbatului și-i permit să decidă pentru ele. Numai când devenim

independente putem să ne permitem să nu fim de acord cu mai puțin decât ni se cuvine și să alegem ce e mai bine pentru noi.

– Poți să angajezi pe cineva să vină și să gătească, îi propuse Lena Jeniei, după ce ascultă discursul meu înflăcărat despre libertate. Un bucătar costă cam 500 ruble pe oră. Iar asta înseamnă libertate!

– Da, și atunci o să primești energie, conform situației „nu vreau și nu fac", am spus. Cu cât vei acorda mai multă atenție acelor aspecte unde ai de ales dacă să faci sau nu, cu atât mai multă energie vei primi.

– Uite eu, de exemplu, nu vreau să merg cu metroul și nu merg, și sunt foarte mulțumită! exclamă Lena.

– Iar eu nu vreau să mănânc prăjituri și nu mănânc. Am cu ce să mă laud! bătu Alina din palme.

– Iar eu nu vreau s-o sun pe soacra mea și n-o sun. Înainte mă blamam pentru asta, dar acum înțeleg că e doar alegerea mea, ne împărtăși Nastia revelația ei.

– Da, când facem sau nu facem ceva pentru că așa am hotărât noi, devenim mai puternice. E mai greu când vrem ceva și nu facem. În spatele acestui lucru se poate ascunde teama sau faptul că nu dorim cu adevărat să facem asta. În această situație irosim o mulțime de forțe și energie, de aceea e mai bine să renunțăm la aceste dorințe sau să le transferăm în categoria „vreau și fac".

Când vrem și facem, suntem pline de inspirație și de dorința de a continua, avem putere să înaintăm. Și tocmai aici se manifestă libertatea noastră și faptul că ne alegem pe noi înșine! Pe mulți oameni îi sperie libertatea pentru că oamenilor le este mai ușor să accepte alegerea făcută de alții decât să facă o alegere. Radislav Gandapas spune că lipsa unei alegeri face viața omului mai simplă, căci „alegerea este lucrul care consumă cea mai mare cantitate de energie". Samuraii trebuie să ia o

decizie și să acționeze în timpul pe care trag aer în piept de șapte ori. Dacă nu reușesc să ia o decizie în timpul alocat, trebuie să-și scoată din cap această problemă.

– Eu nu sunt un samurai, se plânse Jenia, iar câteodată numărul de variante posibile mă sfâșie și mă omoară, începând cu chestii stupide, ce să fac la cină, ce pantofi să cumpăr...

– Și cu cine să mă mărit, o susținu Lena, amintindu-și de Ruslan.

– Adevărat, cea mai mare durere a oamenilor este durerea pe care o provoacă o posibilitate ratată, am confirmat.

– Exact, pot să sufăr luni întregi pentru că n-am cumpărat nu știu ce rochie sau că n-am făcut ceva, se lamentă Alina.

– În asemenea cazuri pe mine mă ajută exercițiul „Balanța alegerii", am mărturisit. Nu e pentru situații serioase, se potrivește mai ales când trebuie să luăm o decizie fără să cântărim niște consecințe majore.

– Haideți să învățăm cum facem, ca să putem lua decizii mai repede, se rugă Lena.

– Bine, m-am îndurat eu. Vă prezint exercițiul „Balanța alegerii".

EXERCIȚIUL „BALANȚA ALEGERII"

Îndreptați-vă alegerea către centrul frunții, unde se găsește al treilea ochi. Imaginați-vă că trupul vostru este punctul de sprijin al balanței, iar palmele sunt talerele. Uniți-vă cu centrul vostru și întrebați-vă: „Care este alegerea cea mai bună pentru bine? Ce e mai bine să fac?" și puneți una dintre opțiuni pe unul dintre talere, iar a doua în celălalt taler. Palma care

coboară este decizia care atârnă mai greu. Corpul știe viitorul, de aceea puteți avea încredere în simțurile voastre.

– Din experiența mea, viața devine mult mai simplă așa, am adăugat. Iar apoi nu regreți ce faci sau nu faci. N-ai cumpărat pantofii, foarte bine. Înseamnă că n-ai nevoie de ei, sau că vei găsi alții, mult mai potriviți.

– La mine problema nu e să mă aleg pe mine, ci cum să aleg ce îmi este necesar în acel moment. Ce proiect să fac, unde să merg, cu ce să mă ocup, cu cine să mă întâlnesc, în fine, „unde să merg, cu cine să vorbesc", oftă Lena.

– „Pe cine să găsesc, cui să mă dăruiesc", încheie Alina, amintindu-și de o rimă veche din timpul școlii.

– Acum e timpul să trecem la subiectul valorilor noastre, despre care vom vorbi data viitoare. Iar acum să recapitulăm ce facem pentru noi și pentru el.

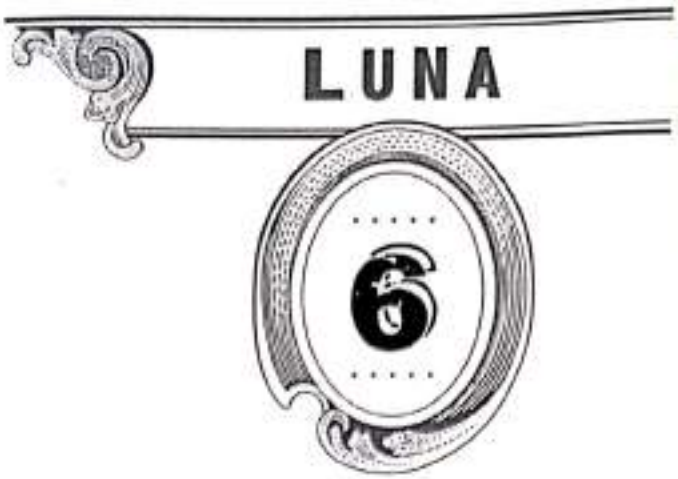
Planul pentru două săptămâni

Pentru sine:

1. Ne ridicăm nivelul energiei valorii noastre, exerciții cu imaginea. După aceea ne imaginăm că stăm pe un piedestal.
2. Meditația „Ești beatitudinea lui Dumnezeu" sau exercițiul degetelor.
3. Ne alegem pe noi înșine de câte ori avem ocazia și exercițiul „Balanța alegerii".

Pentru el:

1. Sporirea energiei valorii lui.



Programul regal

Tu ești Regina

— Cum a fost? m-am interesat de ceea ce au realizat fetele.

– Pe zi ce trece e mai uşor să te alegi pe tine, mărturisi Alina. Nu mai e de speriat să refuz o întâlnire cu un bărbat dacă nu-mi convine ziua sau dacă vreau să fac altceva. Şi Vadik a început imediat să fie mai interesat.

– Da, bărbaţii simt asta, am observat. Lipsa ta de interes îi face să fie şi mai interesaţi.

– O, la mine e invers. Am început să fiu atentă nu doar la ce vreau eu, dar şi ce vor alţii, şi să-i acord mai multă atenţie lui Ruslan. În orice caz, am început să-l ascult pe el, în loc să vorbesc numai despre mine! spuse Lena. Şi cu cât tac mai mult, cu atât devine mai vorbăreţ. Săptămâna trecută am aflat mai multe lucruri despre el decât în şase luni de când ne cunoaştem. Şi mi se pare că s-a îndrăgostit şi mai tare de mine.

– Minunat, ce bine că ai observat, m-am bucurat eu pentru Lena. Înseamnă că preţuirea ta de sine foarte ridicată devine mai adecvată şi nu mai simţi nevoia să le spui tuturor, mai ales bărbaţilor, despre succesele tale. Nu mai ai nevoie să atragi atenţia asupra ta atât de mult. Adevărata Regină îşi păstrează tainele şi ascultă mai mult decât vorbeşte.

– Iar eu am început să gătesc cu plăcere, se lăudă Jenia, și nu mă mai supăr dacă cineva nu termină tot din farfurie sau dacă nu laudă ce am gătit. Cum nu le-am mai reproșat că stau toată ziua la aragaz, iar ei nici nu vor să guste, cum au început să mănânce cu poftă. Iar dacă nu vreau să gătesc trei ore, le comand pizza. Soțul cârcotește, dar urmărește cu interes ce mai inventez. Iar mie îmi place că dispoziția mea nu mai depinde de evaluările altora și de așteptările lor.

– E un mare progres, am spus, că fericirea ta nu depinde de alții sau de ce ai. Când nu-ți mai spui: „O să fiu fericită când o să am asta și asta, când o să fiu lăudată și admirată" (este o fericire condițională). Dar când ești fericită pur și simplu, în jurul tău se formează un spațiu special al fericirii. Și toți simt asta și vor să fie acolo, toți vor să rămână.

– Așa e, aprobă Jenia. Iar eu mă miram: ce tot vin toți la bucătărie și se înghesuie lângă mine? N-au camerele lor? Dar îmi place.

– Iar eu mi-am stabilit program de primire pentru angajați și imediat au început să se rezolve toate lucrurile de la sine. Nimeni nu mă mai deranjează pentru orice fleac. E super, să te poți ocupa de lucrurile care contează pentru tine la momentul respectiv. Acum am timp și pentru mine, și pentru alții. Minunat sentiment!

Nastia arăta mai calmă și mai concentrată.

Autosuficiență pentru tine, aripi pentru el

Când ne alegem pe noi începem să ne simțim autosuficiente. Încetăm să mai depindem de starea de spirit

a altora, de așteptările și părerile lor, nu mai așteptăm deciziile lor, nu mai suntem la mila altora. Deodată înțelegem că deja avem tot ce ne trebuie pentru a fi împliniți, că asta nu depinde de factori exteriori, ci numai de starea noastră. Autosuficiența apare când știi că deja ai tot ce este necesar vieții. Când începi să-ți clădești viața conform valorilor tale și alegi numai ce este cu adevărat important. Și când toată energia ta, toată atenția este îndreptată către tine, atunci ai atâta forță că poți să le dai și altora, dar nu mai vrei tu. Totul se construiește în baza abundenței, nu a vinovăției, milei sau fricii. Cred că putem să notăm cele 10 caracteristici ale autosuficienței.

10 caracteristici ale autosuficienței

1. Te alegi pe tine și știi să decizi în mod independent.
2. Dispoziția și starea ta nu depind de cei din jur.
3. Te ocupi de lucrurile care îți fac plăcere.
4. Mereu ai ceva de făcut, lucruri care te interesează, pasiuni, treburi pe care nu ești gata să le abandonezi de dragul lui.
5. Ai cercul tău propriu, prieteni și admiratori.
6. Nu-ți dezvălui toate tainele și problemele, nu le povestești tuturor despre trecutul tău.
7. Nu permiți nimănui să te neglijeze, să râdă de tine, să nu te respecte.
8. Ești îngrijită, bine îmbrăcată, educată.
9. Nu faci scandal din orice.
10. Alegi tot ce e mai bun pentru tine și nu accepți compromisuri.

– Înțeleg. Când ești autosuficientă poți să alegi tot ce e mai bun pentru tine, iar în asta constă libertatea.

Când ți-e bine deja, n-o să te arunci în brațele primului bărbat, o să refuzi liniștită tot ce nu-ți place sau ce ți se pare sub demnitatea ta, rezumă Nastia.

– Dar dacă deja am permis de o sută de ori să fiu neglijată? se întristă Alina.

– Tocmai am ajuns la definiția demnității de sine. Ce alegem pentru noi? Dar și ce nu vreau să îndur din partea altora și ce nu voi alege niciodată pentru mine (așa se și spune, e sub demnitatea mea).

– Da, de exemplu, e sub demnitatea mea să aștept un bărbat două ore, afirmă Lena.

– Sau să-i permit să înjure în prezența mea, spuse Nastia.

– Sau să mă jignească și să râdă de mine. Nu aș accepta nici o clipă! interveni și Jenia.

– Sau să mă culc imediat cu un bărbat și să port lucruri ieftine, adăugă Lena. Și asta, nu?

– Lucrurile ieftine se încadrează și ele, am aprobat.

– Dar dacă deja am dat-o în bară și am făcut multe lucruri pe care nu ar fi trebuit să le fac? Și eu îmi promit că nu mă culc cu nici un bărbat imediat, dar... Ce fac atunci? Alina aștepta răspunsul plină de tensiune.

– Atunci luați o foaie de hârtie și scrieți: „Ce lucruri ați făcut și vă pare rău?" Iar a doua listă: „Ce NU ați făcut și acum vă pare rău?" Fiecare face lista ei; e important să știți ce e acceptabil pentru voi, și ce nu este acceptabil și nu faceți compromisuri. Dar dacă ceva deja s-a întâmplat, iertați-vă. Alina, ești gata să citești lista ta?

Alina începu să citească cu o voce sepulcrală:

– Regret că mă culc cu bărbații la prima întâlnire, că îi caut, îi sun, că îi las să mă neglijeze, că nu-i las să mă cucerească și să facă lucruri de dragul meu.

– Bine, iar acum „Ce NU ați făcut și acum vă pare rău?" Cine vrea să citească?

Jenia răspunse la apel și citi cu o voce la fel de tristă:

– Îmi pare rău că n-am pretins nici un ban de la primul soț la divorț și că nu l-am trimis unde merita imediat pe unul dintre admiratorii mei.

– Iar acum deasupra acestor liste scrieți: „Mă iert pentru toate acestea". Mai puteți scrie: „În numele Domnului, în numele îngerului meu păzitor, eu. roaba lui Dumnezeu, îmi cer iertare și mă iert. Amin". Iar listei trebuie să-i dați foc la miezul nopții.

– Cum vă simțiți?

– De parcă m-am născut a doua oară. Știi, parcă am început să simt că acum merit tot ce e mai bun! declară Alina.

– Așa și este! am susținut-o pe Alina. Când ești autosuficientă, când nu alergi nicăieri și nu alergi după nimeni poți să alegi tot ce e mai bun: mâncare, îmbrăcăminte, vacanțe, bărbați. Înlăuntrul tău apare siguranța că poți să-ți permiți asta. Și lucrul cel mai important e că ceilalți, și mai ales bărbații, imediat consideră că meritați. Cineva mi-a povestit cum un tânăr își dădea întâlnire cu fetele într-un mall enorm și își dădea seama imediat unde să le invite, la McDonalds sau un restaurant franțuzesc de fițe.

– Și cum își dădea seama? În funcție de cum arătau? ridică Nastia o sprânceană.

– Și de asta, am zâmbit. Dar mai mult în funcție de postura lor, de îmbrăcăminte, de comportament și mai ales de felul cum proiectau că știu ce valoare au, ce merită și ce sunt gata să accepte.

– Pe mine mă uimește întotdeauna că sunt persoane pentru care bărbații sunt gata să lase tot la pământ și se aruncă să-i ajute, dar pentru altele nu mișcă un deget.

– Da, cunosc o fată despre care l-am întrebat pe un cunoscut de-al nostru: „Te-ai culcat deja cu ea?" Iar el

mi-a răspuns: „Bineînțeles că nu, ea nu e așa! Pur și simplu, sunt fericit că-i sunt prieten, că pot să o ajut! Cu o fată ca ea trebuie să te însori", își aminti Nastia.

– Unora li se fac cadou vile, iar altora nici măcar nu li se cumpără o cafea, observă Lena.

– Dar eu mă tem să primesc cadouri scumpe, mi se pare tot timpul că rămân datoare din cauza lor, spuse Alina.

– De exemplu? întrebă Nastia.

– Dacă un bărbat îmi face un cadou scump, se intimidă Alina, atunci trebuie să mă culc cu el.

– Și eu mă simt datoare, dar nu cu sex, ci cu bani, mărturisi Nastia. De exemplu, când cineva face ceva pentru mine, aparent dezinteresat, iar pe urmă se dovedește că trebuie să-i plătesc. Dar pentru că inițial părea că face asta de dragul meu, nu discutăm deloc prețul la început. Iar când își trimite nota de plată mă îngrozesc. Și nu mai e nimic de făcut, pentru că serviciul a fost deja făcut, așa că trebuie să plătesc. Nu înțeleg de ce altora li se face un plan de afaceri sau se fac campanii pe rețelele sociale, iar eu trebuie să plătesc pentru orice. De parcă oamenii sunt gata să-mi îndeplinească orice dorință, iar pe urmă îmi cer bani pentru asta. Iar alții sunt ajutați dezinteresat. Oamenii sunt fericiți să-i fie alături, să învețe ceva de ea, sau, după cum se spune, să respire același aer și să-i facă o favoare.

Demnitatea și luxul dau ritmul bogăției

– Din fericire sau din păcate, am început eu, asta nu depinde de alții, ci de tine, de lucrurile pe care tu ești

gata să le accepți fără să simți o obligație, poți fi recunoscătoare, dar nu să ai o obligație. Nu trebuie să ceri să se facă ceva pentru tine, și să aștepți liniștită să ți se ofere și să ți se dăruiască. Primim exact cât suntem gata să acceptăm. Și nu e vorba numai de cadouri, dar și de recunoaștere, succes, ajutor, dorința de fi ajutați de alții, de a învăța ceva, de a ne oferi din timpul lor.

Scrieți numele celor din jurul vostru și ce primiți de la ei (conform lui Jeannie Scott).

Numele persoanei	*Ce vreau de la ea*	*Ce primesc de fapt*

– Ați completat?

– Da, se pare eu dau foarte mult, dar nu cer aproape nimic, se uită Alina cu mirare la listă.

– Dar ce putem cere de fapt? Lena se uita și ea tristă la tabelul ei.

– Putem să ne gândim la tipurile psihologice și să ne notăm ce oameni ne pot da anumite lucruri. O să înțelegem mai bine la ce ne putem aștepta de la ei și să nu fim dezamăgite dacă nu primim ce ne dorim de la ei (fig. 19).

Iar acum o să facem o meditație ca să învățăm să acceptăm ce ni se oferă, dar și faptul că poate nu vi se va propune sau dărui nimic, dar acest lucru nu vă va pricinui tristețe.

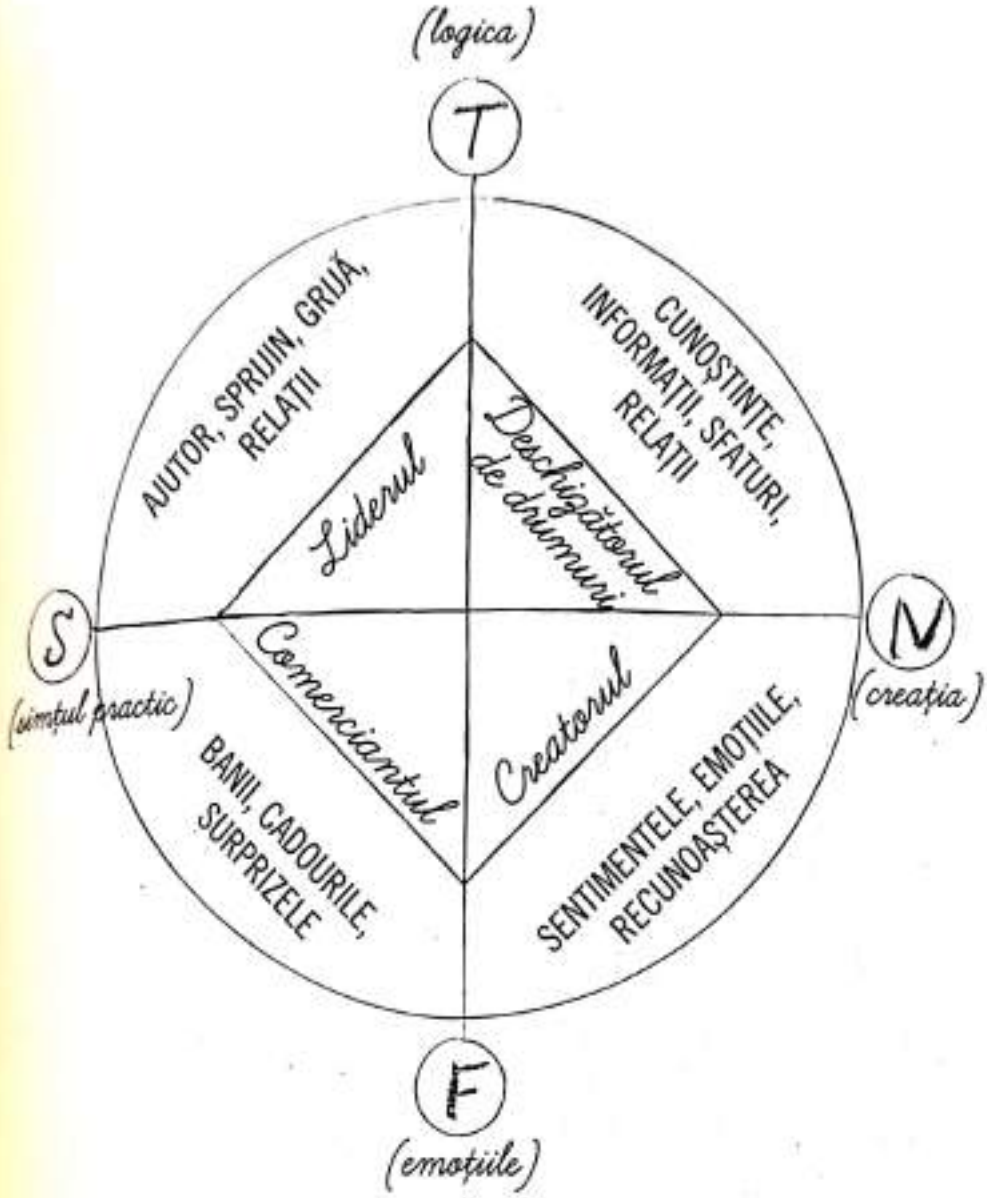


Fig. 19
Ce primim din partea celor patru tipuri psihologice

MEDITAȚIA „MULȚUMESC, ACCEPT"

Închideți ochii și imaginați-vă că stați pe un tron și vă simțiți ca o Regină. Sunteți liniștită, relaxată și gata de orice. Se deschide ușa și în sală intră niște oameni care aduc cutii de cadouri legate cu panglici. Toate cutiile seamănă una cu alta. Fiecare dintre ei vă oferă cadourile. Dezlegați panglicile, deschideți cutiile și găsiți tot felul de lucruri: obiecte, cunoștințe, idei, servicii, ajutor, recunoaștere, posibilități și șanse, relații, călătorii și multe altele. Unele cadouri vi le doreați de mult, de altele aveați nevoie, la unele nu vă așteptați. Dar deschideți fiecare cutie cu sentimentul că primiți tot ce se găsește în ea și-i spuneți persoanei care o oferă „Mulțumesc, accept. Merit asta și nu mă simt datoare". Persoana pleacă, iar voi primiți cadoul următor. Și tot așa până ce toți termină să vă ofere ce au adus și pleacă.

– M-a apucat o tuse atât de puternică, de nu mai pot! Când deschise ochii Alina încă tușea. Ce înseamnă asta?

– Că nu ești gata să primești ce-ți dăruiește Universul, de aceea Universul nici nu te răsfață cu cadouri. Al cincilea centru, al gâtului, este cel responsabil de acceptarea recunoașterii, bărbaților, evenimentelor care se petrec în viața ta, admirației oamenilor și dorinței lor de a face ceva pentru tine.

– Doamne, ce greu e să primești, nici nu mă așteptam, ne spuse Nastia noua ei descoperire. Se pare că e mult mai ușor să oferi! Nici nu bănuiam că sunt așa de generoasă.

– Câteodată e chiar generozitate, dar cel mai adesea e un dezechilibru. Dăm mai mult decât primim. Ca să înțelegi dacă în viața ta există un echilibru, putem

compara cât primești și cât dai. Ne referim la timp, emoții, bani, cunoștințe.

– Dar dacă deja știu că există un dezechilibru, ce fac? se alătură Alina.

– Atunci trebuie să-l restabilești și să-ți sporești treptat valoarea.

RESTABILIREA ECHILIBRULUI
(redactat de G. Tomgorova)

1. Cum verificăm echilibrul. Evaluați cât timp, bani, emoții, cunoștințe investiți în alții și comparați cu ce investiți în voi înșivă. Aici intră îngrijirea noastră, dezvoltarea personală, pasiunile. Ideal ar trebui să trăim conform idealului lui Platon: 4 ore de muncă, 4 de dezvoltare personală, 4 pentru noi, pentru ce ne face plăcere, 4 pentru alții.
2. Cum restabilim echilibrul. Dacă nu există un echilibru, începeți treptat să micșorați ce oferiți altora și oferiți-vă vouă. Dăruiți-vă timp, bani, emoții, cunoștințe. Străduiți-vă să faceți pentru alții la fel de mult ca și pentru voi. Și invers, dacă faceți prea mult pentru voi, încercați să le acordați mai mult timp altora. Acordați deosebită atenție relațiilor cu bărbatul vostru: cât vă dă el, și dați-i la fel de mult timp, emoții, bani, cunoștințe. Dacă nu face ceva pentru voi, încetați să faceți acel lucru pentru el.
3. Cum ne mărim valoarea. Numai când simțiți că balanța a fost restabilită începeți să sporiți valoarea. Permiteți-vă să investiți mai mult în voi: cumpărați lucruri mai scumpe, cheltuiți mai mult pentru îngrijire, pasiuni și plăceri. Lăsați-i pe alții să investească mai mult în voi, să vă dăruiască lucruri

mai prețioase, să vă invite în călătorii mai scumpe, să vă plătească mai bine pentru munca voastră.

– Poate că o să fiu învinuită că sunt profitoare, dar mă deranjează când bărbații îmi fac un cadou ieftin. Am impresia că mă devalorizează, observă Lena.

– Dupa cum am mai spus, oamenii investesc în noi emoții, timp, bani, cunoștințe. Cadoul poate să coste puțin, dar dacă în el s-au investit mult timp, emoții sau cunoștințe, atunci devine inestimabil.

– Probabil ai dreptate, aprobă Nastia, dar uneori am nevoie de cifre concrete.

– Există un exercițiu (redactat de G. Tomgorova) pentru estimarea valorii noastre, mi-am amintit eu. Pentru calcularea prețului nostru pe oră. Pentru asta luați suma medie a venitului pe o lună, împărțiți-o la 22 zile lucrătoare, iar apoi la 8 ore. Și încercați să includeți toți banii, inclusiv cadourile și investițiile făcute în voi.

– Invitațiile la restaurant se pun? întrebă Lena.

– Se pun! Câteodată nu luăm în seamă cât de mult ne oferă Universul și oamenii din jur. Vă aduceți aminte când am vorbit despre surse de venit? Calculați tot, și ce vă dă bărbatul, și ce vă dau părinții, prietenii, cunoscuții.

– Ați calculat? le-am întrerupt pe fete.

– Da, și acum?

– Acesta e costul vostru pe oră. Când alegeți cum și cu cine să petreceți această oră, evaluați rapid. Ce e mai bine, să mergeți la o întâlnire cu bărbatul acesta sau să faceți ceva pentru voi?

– Adică dacă bărbatul mă duce la un restaurant ieftin îmi scade valoarea? întrebă Lena.

– În principiu ai dreptate, dar am mai spus că ceilalți pot să investească în noi nu doar bani, dar și emoții.

Iar dacă în timpul acestei întâlniri primești din partea lui cunoștințe, bucurie, ți se pare că zbori, atunci nu contează câți bani cheltuiește cu tine. Dar dacă simți că nu primești ceva care te îmbogățește, mai bine îți dedici timpul ție. Când te alegi pe tine nu crește numai valoarea ta. Banii pe care i-ai investit în tine cresc și se întorc la tine de trei ori mai repede.

– Adică dau trei mii pe un masaj și primesc nouă mii din partea Universului? calculă repede Nastia.

– Da, cu cât investești mai mult în tine, cu atât valoarea ta este mai mare! Și depinde numai de tine.

– Acum înțeleg de ce se spune că e mai bine să cumperi un singur lucru scump decât cinci ieftine, observă Lena.

– Exact, când cumperi lucruri scumpe intri în ritmul vieții de lux și începi să te simți altfel.

– Ca o femeie prețioasă, adaugă Jenia.

– Da, am aprobat, de aceea încercați ca săptămâna asta să vă cumpărați ceva scump. Ritmul vieții de lux include și următoarele:

✓ Îngrijire personală
✓ Ieșiri mondene
✓ Admiratori și prieteni influenți
✓ O mașină frumoasă
✓ Comori ale lumii
✓ Palate, hoteluri de cinci stele, restaurante de elită
✓ Casa (ideal ar trebui să fie minim 72 m pătrați de persoană, ca să nu scadă câmpurile energetice, iar în casă trebuie să existe cel puțin un lucru foarte scump).
✓ Îmbrăcăminte. Magazine de lux.

ACTIVAREA RITMULUI VIEȚII DE LUX

Exercițiu:

1. Mergeți prin magazine de lux și probați tot ce vă place, spunându-vă: „Pot să-mi permit asta".
2. Luați o casetă și puneți în ea articole și fotografii din reviste care v-au atras atenția. Conform legii atracției, 3% vor atrage restul de 97%.
3. Cumpărați-vă cel puțin un lucru scump.

– Dar dacă nu-mi ajung banii? intră Alina în panică.

– Dacă vă permiteți să cheltuiți zece la sută din venit pe lucruri de lux, în loc să dați aceiași bani pe prostii, asta nu este risipă. De fapt nici măcar nu e vorba de prețul lucrului pe care-l cumpărați sau locului unde mergeți, e vorba de cât de luxos e pentru voi. Poate să fie ceva mic. Alegeți un lucru pe care îl folosiți des, de exemplu, o ceașcă de cafea sau de ceai, lenjerie intimă, o rochie, pantofi și cumpărați unul de trei ori mai scump, pentru a activa ritmul. Da, un lucru luxos pentru voi poate pentru alții e ceva obișnuit, banal. Dar nu vă comparați cu alții. O adevărată Regină trebuie întotdeauna să aibă măcar un lucru care să coste de trei ori mai mult decât alte lucruri. Și atunci și valoare ei crește.

– Interesant, dacă valoarea mea interioară crește, influențează și cât sunt plătită pe oră? se interesă Alina. Niciodată n-am putut să-nțeleg de ce unii sunt plătiți cu 1.000 dolari pe oră pentru o consultație de stil, iar mie parcă mi-e jenă să cer și o sută.

– Influențează, am afirmat eu cu convingere. Odată m-am văzut în Ekaterinburg cu o fată, munca ei costa 100 dolari. Dar lumea o tot ruga să facă consultații pe teme de investiții, pentru că era foarte bună la asta. La

început a dat consultații gratuite, de amorul artei, numai în zilele libere. Dar pe urmă a început să observe că își consumă tot timpul liber numai pentru asta. Și atunci a hotărât că ora ei în zilele libere costă 1.000 dolari, iar dacă nimeni nu vrea să plătească, măcar se odihnește. Și când am întrebat-o ce a determinat-o să ridice prețul atât de mult, a spus că nu era numai curajul de a se alege și de a renunța la ceva, când înțelege valoarea muncii și timpului ei, dar și că la un moment dat a decis să nu se mai zgârcească să dea bani pentru ea însăși. Dacă ceva i se părea prea scump, închidea ochii la preț și cumpăra oricum.

– Deci, chiar dacă mi se strânge inima și mi-e groază, tot cumpăr! decise Lena.

– Și ce s-a întâmplat? I-a plătit cineva 1.000 dolari pe oră? întrebă Nastia.

– Ba bine că nu. Avea liste de așteptare și oamenii o recomandau cu plăcere și altora. Nimănui nu-i place să rămână dator. Când primesc ceva valoros degeaba, simt că acum au o obligație. De asta trebuie ori să dați ceva din toată inima, ori să stabiliți un preț pentru care să merite să lucrați.

– Dar asta nu ține cont de experiența, profesionalismul și cunoștințele noastre? interveni Jenia.

– Ba da, însă cu cât investim mai mult în noi, cu atât avem o valoare mai mare. Paradoxul constă în faptul că uneori oamenii au tot, și profesionalism, și talent, și cunoștințe, dar se vând pe nimic. Mai bine dați degeaba, decât să cereți prea puțin. Trebuie să faceți exercițiul de mărire a valorii voastre, pentru că, la fel ca orice lucru pe lumea asta, ce se petrece cu noi în realitate reflectă ce se petrece cu noi în interior. Iar dacă în sinea ta îți desconsideri munca și nu crezi că are mare valoare, nici

alții nu vor fi gata să plătească mult pentru ea. În funcție de cum te prețuiești, așa vei fi plătită.

– Dar cum ne dăm seama dacă e mult sau puțin? nu se putea opri Alina.

– Tu știi cât valorezi. Că doar ai calculat cât costă ora ta. Cât ți-a ieșit?

– 100 dolari, se rușină Alina.

– Nu e chiar puțin, am observat. Dar ce preț ți se pare demn de tine?

– Cam 300, hotărî Alina după un moment de gândire. Deocamdată.

Dar imediat se îngrijoră:

– Dar dacă nu-mi dă nimeni atât? O să mor de foame.

– Dacă o să-ți fie frică să vinzi și că mori de foame, că nimeni n-o să te angajeze, că nu vrea ce oferi sau consultația ta, da, atunci n-o să-ți dea. Lucrul cel mai important e ca tu să știi cât costă timpul, puterile și măiestria ta. Și acum, când am aflat cât costați, putem face exercițiul de mărire a prețului pe oră.

EXERCIȚIU DE CREȘTERE A PREȚULUI PE ORĂ

Împărțim venitul nostru la 30 zile, 24 ore, 60 minute. Obținem suma de bani pe care o primim pe minut.

Notăm cifra și observăm ce simțim. În decurs de cinci minute ne imaginăm că deasupra capului nostru se află un vas cu bani din care în fiecare minut ne cade în buzunare, în geantă sau în portofel cantitatea de dolari pe care o primim. Mărim suma de zece ori și ne imaginăm că și acești bani ne intră în buzunar, timp de cinci minute. Urmărim reacția noastră. Apoi înmulțim suma de 100 ori, și facem asta încă cinci minute. Pe

urmă de 1.000 ori, de 10.000 ori și mereu observăm ce simțim. În felul ăsta exercițiul durează 20 minute. Important e să notați momentul când încetați să mai primiți ce e gata să vă ofere Universul. Pe urmă ne imaginăm procesul în sens invers, înapoiem darurile Universului și oamenilor. Și încheiem exercițiul cu recunoștință față de Univers!

Planul pentru două săptămâni

1. Meditația „Mulțumesc, accept și nu rămân datoare cu nimic", 7 minute.
2. Exercițiul de mărire a prețului pe oră.
3. Observarea echilibrului în viața noastră.
4. Cumpărăm ceva luxos pentru noi înșine.

Lumea se sprijină pe valori

– Cu ce vă lăudați? Cum merge treaba cu obiectele de lux, ați adăugat ceva? Fetele veniseră la curs cu niște pungi mari.

– Ce sentiment incredibil! exclamă Lena. M-am dus și mi-am luat un palton de blană. La început mi s-a oprit respirația când am văzut prețul. Aveam de gând să-mi iau o blană, dar una de vreo treizeci de mii, nu de o sută.

– Te-ai împrumutat la bancă? se speriară fetele.

– Nu, zâmbi Lena, mi-am zis că mașina de spălat poate să mai aștepte, o pereche nouă de cizme, la fel, dar blana, nu. Dar ce m-a uimit a fost că imediat după

ce m-am hotărât și mă gândeam de unde să fac rost de bani, Ruslan mi-a propus să-mi dea jumătate din salariul lui. S-a scuzat că nu poate mai mult, dar a promis că o să facă mai mulți bani.

– O blană deocamdată nu-mi permit, așa că am început cu o ceașcă pentru cafea. Jenia scoase din pungă o ceașcă extrem de frumoasă și ne-o arătă cu mândrie. I-am luat una și lui Serghei, să se bucure și el de lux împreună cu mine.

– Iar eu am început cu lenjeria. Alina flutură un norișor roz de dantelă, ca pe steag.

– Ca orice workaholic care se respectă, mi-am cumpărat un computer nou, raportă Nastia, și imediat am primit un spor la salariu. Nu știu dacă are legătură cu felul cum accept, cu mărirea valorii mele, cu cumpărarea de lucruri mai scumpe, cu faptul că mă pun pe primul loc... Dar de întâmplat s-a întâmplat, mi-au mărit salariul.

– Iar eu mă tot gândesc unde să-mi concentrez eforturile, pe dezvoltarea carierei, dezvoltarea personală sau pe relație. Pentru că de când am început să mă văd cu Ruslan nu prea mă mai ocup de lucruri și am mustrări de conștiință. Nu pot să decid ce e mai important pentru mine acum, relația sau realizarea profesională. Lena ne împărtăși îndoielile ei. Unde să investesc timpul, banii, emoțiile și cunoștințele? În mine sau în relație?

– Ca să înțelegeți ce este important în această etapă a vieții, am început să explic, haideți să scriem care sunt lucrurile cele mai importante în general.

Am scris:

✓ Dragoste
✓ Dezvoltare personală
✓ Putere
✓ Succes

✓ Cunoaştere
✓ A fi de folos altora
✓ Faimă
✓ Bani
✓ Confort personal
✓ Încredere în ziua de mâine
✓ Plăcere
✓ Bună dispoziție
✓ Creația
✓ Bucurie
✓ Călătorii
✓ Odihnă
✓ Copii
✓ Familie
✓ Comunicare
✓ Sănătate
✓ Recunoaştere

– Scuze dacă sună aiurea, spuse oarecum ruşinată Jenia. Toată lumea vorbeşte de „valori", dar ce înseamnă asta mai exact în limbajul omului de rând?

– Valorile sunt lucrurile care sunt prețioase pentru noi în viață. Sunt lucrurile de dragul cărora trăiți, care vă motivează, inspiră şi vă dau impulsul de a merge înainte, pe care nu le puteți încălca şi la care nu puteți să renunțați. Sunt lucrurile pe care nu le veți sacrifica niciodată, dar pentru care puteți sacrifica orice altceva. De exemplu, cineva poate să renunțe la iubire de dragul faimei, iar altcineva e gata să renunțe la putere şi recunoaştere din dragoste, ca regele Angliei, Eduard al VIII-lea, care a abdicat pentru a se căsători cu femeia iubită. Fiecare avem valorile noastre şi de regulă se formează din copilărie şi sunt modelate de mediul nostru, de părinți, de profesori, de țară.

Iar acum alegeți din listă 10 valori ale voastre, tot ce este important pentru voi: familia, creația, dragostea, dezvoltarea personală ș.a.m.d. și puneți-le una sub cealaltă în ordinea importanței. Poate vă mai aduceți aminte de încă ceva.

Lista obținută reflectă valorile voastre. Unele valori rămân pe tot parcursul vieții, altele se schimbă. Câteodată evenimente tragice răstoarnă totul și omul pentru care banii erau cei mai importanți deodată începe să pună mai mult preț pe familie.

De obicei reorganizarea valorilor se petrece cam de o dată, de două ori pe an. De exemplu, pentru mine e importantă cariera, dar am rămas gravidă și copilul devine mult mai important. Dar dacă nu sunteți pregătite să admiteți acest lucru și continuați să vă ocupați de carieră, atunci apare un sentiment de vină în legătură cu copilul. De aceea trebuie să înțelegeți ce este important și valoros pentru voi într-un anumit moment, de ce faceți ceea ce faceți. Ce vreți de la viață? Nu ce credeți sau presupuneți, ci ce se ascunde în străfundurile sufletului. Lista pe care ați scris-o e numai ce credeți că e important pentru voi.

Ca să înțelegem cum stau de fapt lucrurile o să facem încă un exercițiu de dezvoltare personală. Așa se și numește, „Ierarhia valorilor" (fig. 20).

1. În coloana din stânga scrieți toate valorile în ordinea importanței lor pentru voi.
2. Notați în fiecare căsuță cu o cifră fiecare valoare. Când comparați valorile puneți-vă întrebarea: „La ce sunt gata să renunț de dragul acesteia, ce pot să sacrific?"
3. Încercuiți numărul valorii alese.

Ierarhia valorilor

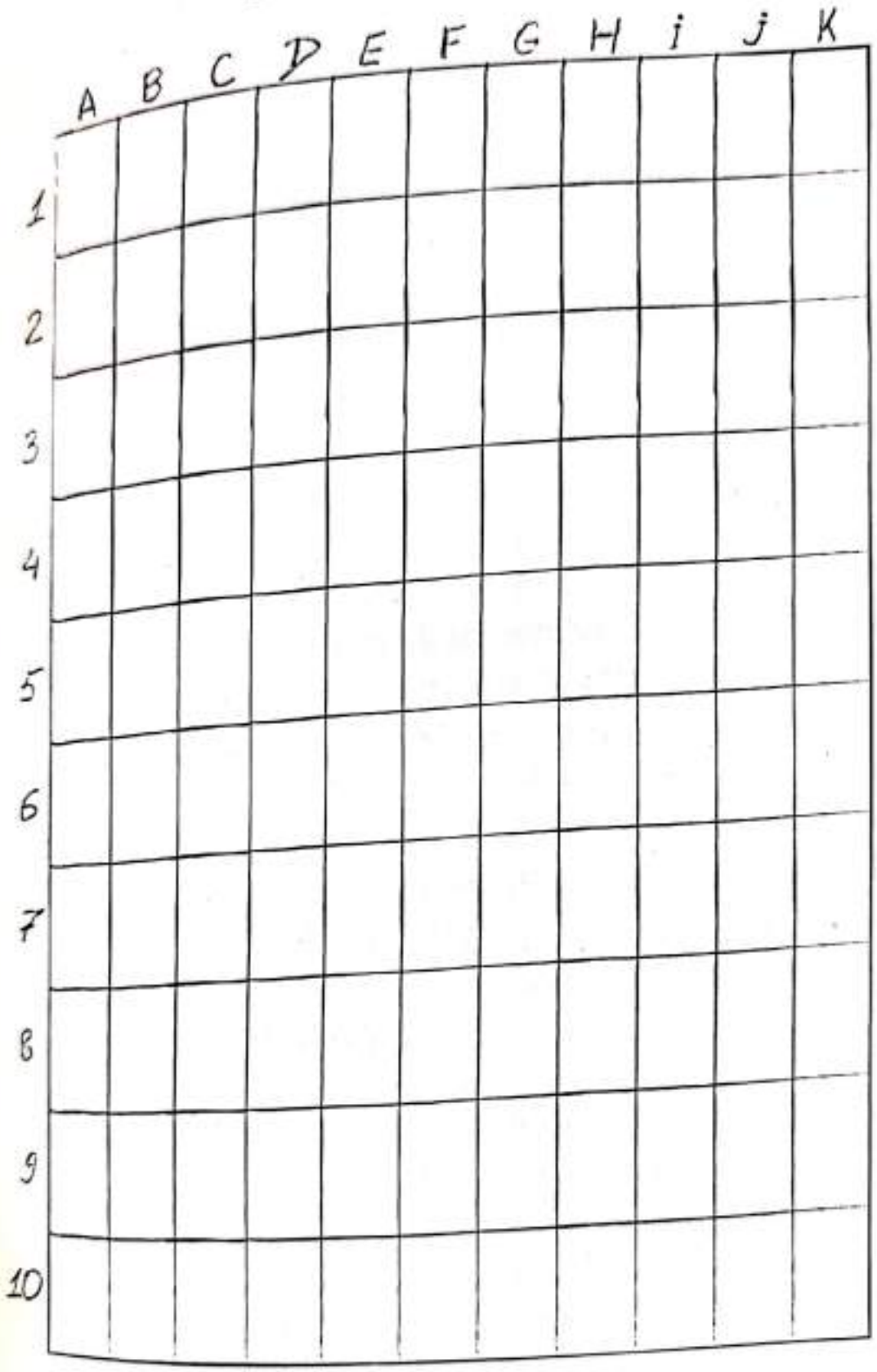


Fig. 20
Ierarhia valorilor

4. Numărați în toate coloanele de câte ori ați încercuit fiecare număr.
5. Transcrieți lista valorilor într-o coloană începând cu valoarea al cărei număr e marcat de cele mai multe ori: de la maximum la minimum. Numerotați lista de sus în jos.
6. Dacă aveți un număr egal de cifre la două sau mai multe valori, comparați-le și puneți-vă aceeași întrebare.
7. Acum aveți ierarhia valorilor voastre în acest moment.

– Doamne, am amețit tot citind aici, și e foarte greu de ales. Jenia arăta frământată.

– Ce ți-a ieșit pe primul loc? am întrebat.

– Se pare că primul loc acum la mine e sănătatea, oricât aș părea de egoistă, deși eram convinsă că era familia și copiii, mărturisi Jenia. Tare vreau să slăbesc.

– Dar nu ești deloc egoistă. Dacă vrei să te simți excelent și să-ți placă de tine, toată lumea are de câștigat! i-am promis eu.

– Deși pentru mine e important să lăsăm ceva copiilor, să fie aranjați, continuă Jenia.

– De exemplu, un milion de dolari în cont, adăugă Lena. Se pare că Serghei va trebui să facă un milion.

– Lena, ție ce ți-a ieșit pe primul loc? m-am adresat Lenei.

– La mine au ieșit cariera și educația, zâmbi Lena. Tare vreau să rămân în istorie. Așa că Ruslan va trebui să întreprindă ceva sau să-și caute altă mireasă.

– Dar de asta îi și place de tine, că nu ești obsedată de el, îi spuse Nastia.

– Nastia, la tine ce ai? m-am întors către ea.

– La mine e dezvoltarea personală, dezvoltarea lui Igor ca mare fotograf și participarea mea creativă la

proces. Recunoașterea soțului și a mea, ca soție a unui geniu, dădu Nastia din cap mirată peste poate.

– Alina, ție ce ți-a ieșit?

– La mine a ieșit dragostea și relațiile personale, anunță Alina. Dragostea a rămas cum era, pe primul loc. E timpul să mă mărit, am așteptat destul.

Legenda ca stare interioară

Legenda noastră despre sine are la bază valorile noastre. Iată ce propune Evghenia Saș pentru a ne crea propria legendă.

Notați-vă pentru fiecare dintre valorile enumerate mai jos
1. o propoziție a voastră, o formulă personală;
2. un citat care aparține unei persoane celebre și care rezonează cu voi și cu viziunea voastră;
3. o parabolă scurtă;
4. o anecdotă sau o expresie amuzantă;
5. o întâmplare din viața voastră.

VALORILE

Ce prețuiesc în asta? Ce spun despre asta?
(citat, afirmație, parabolă, anecdotă)
1. Origine, locul nașterii, familie, părinți, tradiții, educație
2. Ordine și confort, frumusețe
3. Educație și dezvoltare
4. Muncă, carieră, țeluri, statut social

5. Socializare, cercul prietenilor și cunoștințelor
6. Creație, pasiuni, hobby
7. Stare materială, bani
8. Înfățișare, aspect, îmbrăcăminte
9. Viziunea lumii, valori spirituale
10. Sănătate
11. Dragoste și relații (căsătorită, necăsătorită, divorțată)
12. Sex

Completând tabelul o să puteți să vă formulați concepția vieții.

Evghenia Saș spune că puteți să aveți influență asupra oamenilor numai când sunteți conectați la valorile voastre. Numai atunci nimeni nu poate să vă manipuleze și alegeți singure ce trebuie să faceți.

Tot așa creăm și legenda bărbatului nostru, când înțelegem valorile lui. Poate că la început va trebui să-l întrebați ce e important pentru el. Bărbaților nu prea le place să vorbească despre ei înșiși, preferă ca faptele lor să vorbească de la sine. Dar femeia e cea care interpretează faptele lui și le transformă într-o comoară a societății.

– Adică bărbatul face performanță, iar femeia o prezintă lumii, zise Lena.

– Da, de aceea nu alege numai femeia, ci și legenda lui, ce va rămâne în memoria oamenilor. Femeia aduce informația despre bărbatul ei în fața lumii. Când creăm legenda îi oferim ocazia să vadă cum este de fapt. Datorită cuvintelor femeii bărbatul începe să-și vadă calitățile, succesul, cât de valoros este pentru lume, familie, oameni. Femeia îi arată bărbatului cum e văzut din afară. Și de cele mai multe ori bărbatul începe să vadă în el însuși ce nu observase înainte, ce potențial

are, încă nedescoperit. Fiecare bărbat are o imagine ideală a sa, a persoanei care visează să devină, dar din diferite motive încă nu a devenit. Iar femeia care poate să vadă în el aceste calități și să-i povestească despre ele lui, dar și altora, va deveni foarte specială pentru el.

– Îmi amintesc cum o fată, soția unui milionar elvețian, mi-a povestit că-i spune des soțului ei: „Numai eu știu despre tine ce nici tu nu știi încă". Iar datorită acestui lucru, după douăzeci de ani de căsătorie, e încă îndrăgostit de ea și e gata să facă orice de dragul ei.

– După cum îi spunea Galina Vișniovskaia lui Rostropovici: „Mulțumesc mie că tu mă ai". E tocmai despre asta, cum să-i povestim bărbatului despre el însuși și cum să le spunem și altora despre el, își aminti Nastia.

– Taman așa, am confirmat. Putem să formulăm pe scurt cum și ce povestim.

A scris pe tablă:

1. Lui despre el însuși.
2. Altora despre el în prezența lui.
3. Altora despre el în lipsa lui.

– Alegeți calitățile pe care le prețuiți la el și spuneți-i despre ele. Iar când le spuneți altora despre el, admirați aceleași calități. E foarte important să povestiți despre realizările bărbatului vostru în prezența altora și să-i subliniați calitățile.

Așadar, tema pentru acasă este să completați cele zece puncte cu legenda voastră personală și, separat, cu cea a bărbatului vostru. Puteți lua un caiet, îl împărțiți în zece și în fiecare zi completați câte un punct, găsind o parabolă, anecdotă sau citat potrivit. Același lucru îl faceți și pentru el. Ne bazăm pe fapte reale, dar cum vorbim despre ele depinde de calitățile pe care le prețuim la bărbatul nostru. De aceea când vorbim despre bărbatul

nostru, de fapt vorbim fără să vrem despre valorile noastre.

– Dar dacă ce prețuim noi la el nu este deloc important pentru el? se neliniști Jenia.

– De aceea e bine să-l întrebăm ce anume prețuiește singur la el însuși, la povestea lui. Regina e cea care îi face PR bărbatului ei, îi construiește reputația, am răspuns.

– Cine ar fi fost Salvador Dali fără Gala? Un nebun, dar alături de ea a devenit un pictor genial, observă Lena.

Așadar, să recapitulăm ce am făcut în acest răstimp cât am procesat starea Reginei.

Prima etapă

1. Conștientizarea faptului că suntem unice (cu calitățile și defectele noastre) duce la acceptarea valorii noastre.

2. Conștientizarea valorii noastre ne permite să ne alegem pe noi înșine.

3. Când ne alegem pe noi, devenim independente.

4. Când suntem independente avem posibilitatea să alegem ce e mai bun, pentru că nu avem nevoie de lucruri inferioare. Simțim că merităm tot ce e mai bun.

5. Când simțim că merităm ce e mai bun putem să ne construim viața în baza valorilor noastre.

6. Ne determinăm valorile.

7. Începem să arătăm lumii legenda noastră.

Visurile lui sunt comoara ta cea mai de preț

– Ați reușit să descoperiți valorile ascunse ale bărbaților voștri? m-am interesat când au venit fetele.

– O, da! exclamă Nastia. N-a fost ușor, dar și pentru mine, și pentru Igor a fost o revelație. De fapt el vrea recunoaștere ca urmare a creației lui. La început au fost banii, echipamentul, frumusețea, iar până la urmă tot recunoașterea a ieșit pe primul loc.

– Păi este un creator, își aminti Lena. La ce te așteptai?

– Nu contează la ce mă așteptam, dar am senzația că am dezgropat o comoară, răspunse Nastia.

– Și eu am avut aceeași senzație, continuă Jenia, când am descoperit că pentru Serghei lucrul cel mai important e stabilitatea.

– Iar eu am avut un șoc. Lena părea indispusă. Pentru Ruslan s-a dovedit că cel mai important lucru e libertatea. Ce înseamnă asta?

– Înseamnă că poți să iei asta în considerare când formulezi țelurile, am zâmbit. Valorile noastre determină necesitățile, necesitățile ne duc la visuri, visurile se pot transforma în intenții și să devină țeluri.

– Dar nu facem asta numai pentru noi, ci și pentru bărbatul nostru, pentru că tocmai atunci când se află în starea Reginei femeia îl inspiră pe bărbat să cucerească noi piscuri, să atingă țeluri și mai ambițioase. Haideți să vedem ce oferă femeia în starea Reginei bărbatului.

În starea Reginei, femeia

Oferă:	*Primește:*
Inspirație pentru noi idei și proiecte	*Admirație*
Senzația că el este alesul	*Cadouri*
Creează relații	*Statut social*
Prezintă informația	*Recunoașterea aportului adus*
Construiește reputația și face PR bărbatului	*Dedicații ale creației*
Formulează viziunea, ajută să identifice țelurile	

– Dar bărbatul nu-şi vede şi singur ţelurile? spuse Nastia dubioasă.

– Vede, dar altfel, am răspuns. Femeia îl ajută pe bărbat să-şi vadă ţelurile pentru că viziunea este al şaselea centru, centrul intuiției, capacitatea de a vedea imaginea tridimensională, în culori a lucrurilor pe care le vrem noi şi pe care le vrea bărbatul. Bărbatul poate să formuleze ţelurile pe hârtie, dar pentru femeie e mai uşor să le imagineze în detaliu, cu senzații, culori şi sunete.

– De ce? nu se potolea Nastia.

– Viziunea e legată de emisfera dreaptă, iar prerogativa femeilor e o emisferă dreaptă mai bine dezvoltată. Femeile înțeleg mai clar încotro trebuie să meargă

bărbatul, văd țelurile mai bine. La bărbați e dezvoltată mai bine emisfera stângă, cea care răspunde de logică, cuvinte, acțiune. Le e mai ușor să facă ceva concret, să calculeze forțele și banii necesari. Viziunea este o imagine a lucrurilor pe care le vedem; te vezi într-o anumită postură, cu cineva, undeva. Dar viitorul bărbatului depinde de felul cum îl vede femeia și cât dorește ea să-l susțină.

După cum spune Radislav Gandapas: „Un trecut comun nu reține pe nimeni, numai un viitor comun". Excesul de energie are întotdeauna legătură cu așteptările legate de viitor, când omul are un țel măreț, ceva care-l face să se scoale dimineața și să acționeze. Când ne așteaptă ceva groaznic, ni se face rău dinainte, dar când ne așteaptă un viitor strălucit suntem plini de energie și inspirație încă din momentul prezent, deja ne simțim bine. Viitorul nostru depinde însă aproape 90% de lucrurile pe care ni le imaginăm și le trasăm în imaginație. De aceea cei care știu cum să creeze o imagine pozitivă, plină de inspirație a viitorului trăiesc deja cu senzația că sunt fericiți și satisfăcuți de viață.

– Toate astea sună minunat, dar cum să ne dăm seama către ce țel ne îndreptăm? Eu vreau tot și toate în același timp, observă Alina, niciodată nu știu ce vreau. Dar să mai și înțeleg ce vrea un bărbat, asta e de domeniul fantasticului.

– Da, problema multora e faptul că de cele mai multe ori nu știu ce vor, sau, dimpotrivă, vor așa de mult că nu știu cu ce să înceapă mai întâi. Nu se pot concentra pe atingerea unui singur țel, și au senzația că aleargă în prea multe direcții. Iar acest lucru îi roade, alergătura se transformă în alergare pe loc, îi istovește, le distruge motivația și nu duce la nici un rezultat.

– Da, uneori e greu să fii convinsă că într-adevăr vrei asta, mărturisi Jenia. Câteodată vreau ceva foarte tare, încep să lucrez în direcția asta, iar pe urmă mă trezesc a doua zi și mă întreb: de ce îmi trebuie și are rost să pierd timpul?

– Abilitatea de a înțelege ce e important pentru tine și să alegi două-trei țeluri e o știință, am zis. Înțeleg nerăbdarea voastră de a face asta cât mai repede. Dar nu putem să ne propunem mari țeluri înainte de a înțelege ce putem, și înainte de a ne prețui pe noi înșine. Câteodată oamenii aleargă după țeluri străine, impuse de alții, și pe urmă se simt dezamăgiți și enervați când au un rezultat și înțeleg că de fapt nu asta le trebuie. Există și altă categorie de oameni, care își propun țeluri care sunt mai mult niște fantezii, iar apoi suferă pentru că nu le iese nimic.

– Dar cum știm dacă e un țel real și nu doar niște visuri stupide? Și că nu ni se năzare, ci că se poate întâmpla cu adevărat.

– Se întâmplă numai dacă vrei și crezi în asta. Dar aveți dreptate, ca să transformăm visurile în realitate trebuie să depunem eforturi. O să vorbim chiar acum despre cum să procedăm ca ele să devină realitate.

Am desenat un nor al visurilor, apoi intenția, apoi ținta țelului, planul de acțiune și rezultatul (fig. 21).

– Ca să ne lămurim și să aflăm care sunt dorințele noastre uneori trebuie să le scoatem din cele mai ascunse colțuri ale sufletului și să le examinăm. Adesea dorințele noastre nu se transformă niciodată în țeluri și nu devin realitate, dar în schimb ne consumă puterile și ne transformă în visători urmăriți de eșecuri. Câteodată nici nu ne mai amintim dorințele și visurile noastre. Dar visurile neîmplinite nu permit ca în viața noastră

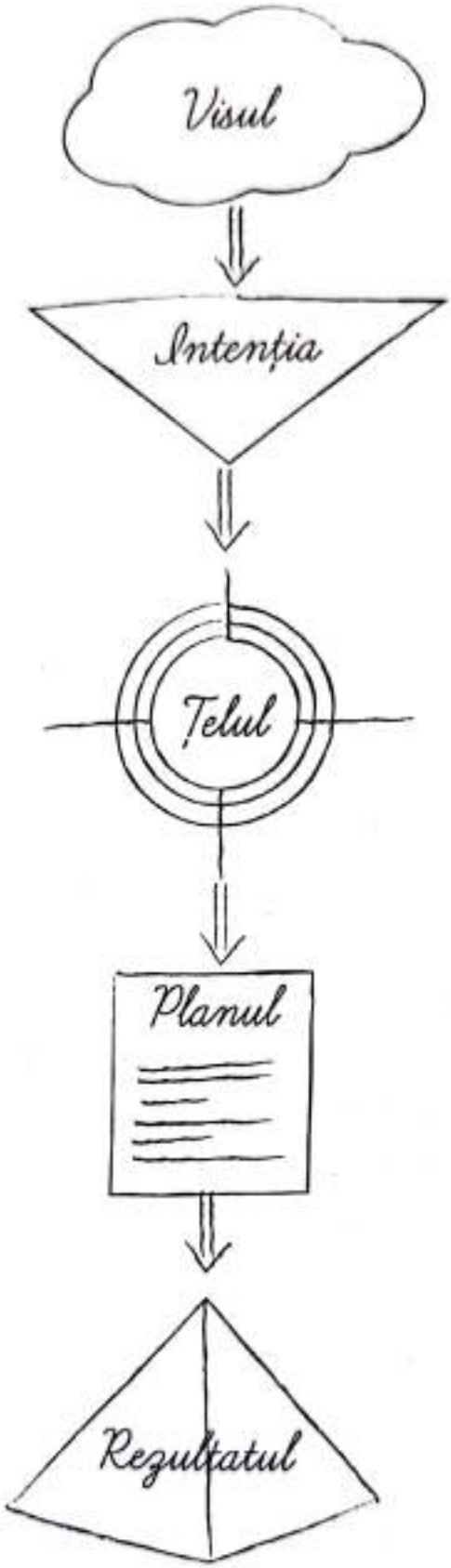


Fig. 21
Transformarea viselor în realitate

să intre ceva nou. De aceea primul lucru pe care îl vom face este să scriem toate dorințele noastre.

Le-am împărțit la fiecare câte patru foi împărțite în 10 rânduri și 14 coloane „Visurile mele" și „Planurile mele" și mai multe notițe adezive multicolore.

– Wow! exclamă Lena. Ce-i asta?

– E un panou cu dorințele și visurile voastre în diferite domenii. De obicei se identifică 12 domenii importante pentru orice om.

Acum începem să visăm și vă voi conduce într-o meditație în timpul căreia mă voi opri ca să scrieți tot ce ați văzut.

MEDITAȚIA „TRENUL CĂTRE VIITOR"

Inspirați, iar când expirați simțiți cum corpul se relaxează. Imaginați-vă că energia Pământului pătrunde în corpul vostru prin tălpi, iar energia Universului intră prin creștetul capului. Aceste energii se unesc într-o rază strălucitoare de lumină care reînnoiește făptura voastră și vă dă înțelepciune și cunoaștere.

Acum, în timp ce energia curge prin voi, uitați-vă în jur. Sunteți într-o gară; trenul are șase vagoane strălucitoare argintii, care folosesc o linie de monorai, iar destinația nu este un loc, ci un timp. Vedeți o tăbliță pe peron pe care scrie: „Destinația: Viitorul".

Trenul vă duce acolo. Vă așezați în unul dintre vagoane și alegeți destinația: „Peste zece ani". Trenul nu merge mai departe, acolo e capătul de linie.

Trenul pornește. Merge foarte lin și repede. Orașele, oamenii, gările se văd ca niște pete neclare, abia reușiți să le observați.

Și iată, sunteți în Viitor, la capăt de linie. Acum ieșiți din tren în Viitor și mergeți acasă. Uitați-vă în ce casă locuiți, cum arată, ce e în jur. Ce oameni sunt alături, ce faceți, ce ați realizat, ce vă interesează. Ce ați aflat în acest timp și ce ați învățat, câți bani aveți în cont. Uitați-vă la fotografiile din casă, observați ce premii și recompense ați primit, în ce țări ați călătorit. Iată și fotografiile oamenilor pe care i-ați cunoscut, cu care v-ați împrietenit. Iată-vă și pe voi, cum arătați, cum sunteți îmbrăcate, ce culoare are părul? Uitați-vă la fișa voastră medicală. Examinați fotografiile copiilor, ce au realizat și ce succese au obținut. Și, în final, cum s-a schimbat legătura voastră cu Divinitatea, cât sunteți de fericite și cu sufletul împăcat...

Acum deschideți ochii și scrieți tot ce ați văzut. Încercați să scrieți separat pe fiecare foaie tot ce ați văzut în fiecare domeniu al vieții voastre.

Inspirați, închideți ochii și când expirați transportați-vă la gară. Mergeți în vagonul vostru. Acum trenul vostru merge înapoi, către prezent, dar mai încet. Stația următoare este „Peste cinci ani". Ieșiți din vagon și căutați-vă casa.

Intrați și observați ce s-a schimbat în viața voastră în acești cinci ani în toate domeniile: carieră, prieteni, cerc social, evoluție spirituală, înfățișare și imagine, stare financiară. Ce avere aveți, imobiliare și alte valori. Educația, cunoștințele, copiii, părinții, soțul, creația și pasiunile. Sănătatea, afacerile, relațiile cu iubitul, călătoriile. Uitați-vă la casa voastră din nou, poate vreți să adăugați ceva? Deschideți ochii și scrieți tot ce ați văzut și de data asta.

Inspirați, închideți ochii și când expirați reveniți la tren. Așezați-vă în vagon și uitați-vă cum pe panou se aprinde

denumirea stației următoare: „Peste trei ani". Stațiile se succed, trenul se oprește, ieșiți și mergeți acasă.

Intrați în casă și priviți în jur. Ce vedeți acum, ce vreți să vedeți în viața voastră peste trei ani? Cum va fi cariera voastră, prietenii și cercul social, înfățișarea și imaginea voastră, casa și mașina voastră? Câți bani o să aveți, ce succese? Cum stați cu sănătatea, ce proiecte puteți realiza, cum sunt copiii voștri și cum se simt părinții voștri? Cum va fi soțul vostru, ce veți crea? Ce lucruri noi veți afla, ce veți învăța, în ce țări veți merge, cu ce vă veți ocupa, cum se va schimba starea voastră sufletească? Deschideți ochii din nou și scrieți pe foi separate de hârtie tot ce ați văzut și de această dată.

Inspirați cu ochii închiși și când expirați reveniți la gară și urcați în tren. Vedeți cum pe panou se aprinde denumirea stației „Peste un an".

Trenul merge repede și ajunge la stația următoare. Ieșiți și mergeți acasă. Veți vedea ce s-a întâmplat în viața voastră peste un an. Examinați toate aspectele vieții voastre: munca, prietenii, proiecte de caritate, evoluție spirituală, înfățișare și imagine, bani și achiziții noi, casă, mașină, bijuterii etc. Contactele și trainingurile noi, copiii și părinții, relațiile cu iubitul, călătorii, activități de weekend. Ieșiți din casă, deschideți ochii și notați tot ce ați văzut.

Inspirați, închideți ochii, expirați și reveniți la gară.

Vă așezați din nou în vagon și vedeți pe panou stația următoare: „Peste șase luni". Trenul ajunge foarte repede în stație. Intrați la fel în casă și vedeți toate aspectele vieții voastre: cariera, recunoașterea, prieteniile și parteneriatele, evoluția spirituală, înfățișarea și imaginea. Finanțele și achizițiile, educația și dezvoltarea. Copiii, părinții, rudele. Creațiile

și pasiunile voastre, ordinea și confortul din casă, sănătatea, relațiile cu iubitul, călătoriile, alte proiecte. Inspirați satisfăcute și reveniți la vagonul vostru. Pe panou apare stația următoare: „Peste o lună".

Din nou sunteți la voi acasă, vă uitați la tot ce ați vrea să vedeți peste o lună în viața voastră în toate aspectele enumerate înainte. Vă așezați la masă și scrieți ce ați vrea să faceți în săptămâna următoare și reveniți la tren.

În sfârșit trenul vă aduce în prezent. Dar deocamdată încă rămâneți în vagon și enumerați tot ce ați vrea să faceți azi. Apoi ieșiți din tren cu bucurie, inspirați și când expirați reveniți la realitate.

Exercițiul va dura o oră. Străduiți-vă să vă notați fiecare dorință pe o listă separată, pentru ca apoi să puteți să vă ajutați și să evaluați totul.

– Cred că am uitat jumătate, se plânse Alina.

Puteți înregistra cu un reportofon, am liniștit-o, iar apoi să scrieți pe foile de hârtie și să le lipiți în cadrul fiecărui aspect al vieții. Important e să scrieți câte o singură dorință pe fiecare foaie.

– Dar dacă nu văd ceva care mă inspiră? se neliniști Jenia.

– Nu-i nimic, pentru că ai ocazia să creezi viitorul pe care-l vrei. Viitorul are mai multe variante, în asta constă frumusețea. Pur și simplu, scrie ce ai vrea, fără să judeci sau să cântărești, pe cât posibil.

– Dar se spune că nu trebuie să visăm la lucruri care nu se vor îndeplini, ca să nu fim dezamăgite.

– Nu subscriu la părerea asta. E absolut necesar să visăm, pentru că visurile noastre atrag posibilitățile.

Dar cum folosim aceste posibilități, ce facem cu ele depinde numai de noi.

După cum scrie Steven Covey: „Noi toți creăm de două ori, întâi în visurile noastre, iar apoi în realitate..." Există două feluri de creație, cea mentală, sau primul fel, și cea fizică, sau al doilea fel. Al doilea este imposibil fără primul. Când nu vedem dinainte imaginea lucrului pe care îl creăm ne iese ceva absurd, nu ce am vrut, și suntem nevoiți să ne mulțumim cu ce a ieșit.

Uitați-vă la notițele voastre și lipiți-le la locul potrivit cu diferitele aspecte din viața voastră. Încercați să observați dacă un domeniu a rămas neacoperit. Gândiți-vă ce ați vrea să vedeți acolo. Deocamdată visați la asta!

Când fetele au terminat de lipit toate notițele, panourile lor arătau ca niște poieni cu flori multicolore.

– Mă simt ca la grădiniță, când făceam proiecte din hârtie colorată, zâmbi Jenia. Acum înțeleg de ce copilul abia așteaptă să meargă la grădiniță.

– Da, și copilul poate să viseze, dar numai adulții pot să transforme visurile în realitate. Iar acum o să învățăm cum să transformăm dorința în intenție.

Intenția lui este aspirația ta

Intenția se referă la starea noastră de acțiune iminentă, să facem ceva pentru a ne îndeplini dorința, nu doar să stăm și să visăm. Pentru a fi gata să transformăm dorința în intenție trebuie să umplem dorința de sentimente și să le conectăm la valorile noastre.

Numai când visurile noastre sunt conectate la valorile pe care le avem apar și puterile necesare pentru a le pune în practică. Cât timp nu conștientizăm de ce avem cu adevărat nevoie nu putem progresa și nu avem forța necesară pentru a le realiza. Dorința de a face ceva depinde de sentimentele pe care le avem față de acel lucru. Dacă suntem inspirați, avem sentimente pozitive, dacă ce vrem coincide cu valorile noastre, atunci suntem gata să ne investim energia. Emoțiile noastre sunt cele care dau energie dorințelor noastre. Sentimentele noastre dau naștere acelor vibrații care atrag evenimentele, relațiile și resursele necesare. De aceea tabelul nostru arată așa (conform Victoriei Lîsenko).

Țelurile mele (dorințele mele)	*De ce este important pentru mine să realizez acest lucru?*	*Ce voi dobândi prin realizarea acestui țel, ce voi simți?*

În sentimente se ascunde diferența dintre intenție și dorință. Intenția este dorința plină de sentimente, imagini, sunete, mirosuri, senzații și înțelegerea lucrurilor pe care le vom obține, a cererilor sufletești misterioase care vor fi satisfăcute, și de ce e important să primim asta.

Este imaginea ideală pe care ne-o dorim, iar țelurile sunt etapele concrete ale realizării intenției, care ne poartă într-acolo ca niște trepte care duc spre vârful piramidei.

INTENȚIILE ȘI ȚELURILE

Când alegem cea mai importantă dorință pentru noi într-un anumit moment, o transformăm în intenție.

Luați o foaie de hârtie. Pășiți în mijlocul ei, inspirați și imaginați-vă că totul s-a petrecut deja. Simțiți cum sunteți pline de mândrie și bucurie, ascultați sunetele, adulmecați mirosurile, priviți întreg tabloul care se întâmplă în toată gama lui de culori. Încheind meditația, spuneți-vă: „Fie ca acest lucru să se întâmple, sau ceva și mai bun, care mă va face și mai fericită". Scrieți pe foaia de hârtie tot ce v-a venit în cap în timpul acestei meditații.

Intenția reprezintă imaginile animate, reprezentarea lucrului pe care îl vreau. Dar şi felul cum aceste imagini sunt pline de sunete, senzații fizice la nivelul corpului meu, emoții şi sentimente. Când începem să ne imaginăm toate gândurile sub formă de imagini şi tablouri pline de culoare, de parcă totul deja s-a întâmplat, atunci dorința noastră nu mai devine numai cuvinte scrise pe hârtie, ci cuvinte vii. În creierul nostru se formează noi sinapse care creează în jurul nostru un câmp de atracție a evenimentelor dorite. Îndeplinirea dorințelor se simplifică enorm. Devenim ca niște magneți care atrag resursele, posibilitățile, modalitățile de realizare necesare.

Așadar, **prima condiție** este să formulăm intenția. Ne spunem: „Aș vrea să se întâmple așa", dar lăsăm loc și pentru variante mai reușite, spunând: „Fie să fie așa sau ceva bun, care mă va face și mai fericită".

A doua condiție este să umplem intenția de energie și să înțelegem că resursele pot să apară în moduri neașteptate. Mijloacele de realizare pot fi și ele imprevizibile, iar termenele incerte. Totul se întâmplă când se întâmplă, poate mai devreme, poate mai târziu. Noi facem tot ce depinde de noi, dar nu suntem legați de anumite termene stricte. Cu cât investim mai multă energie, cu cât dorința noastră se îndeplinește mai repede.

– Dar cum umplem intenția de energie?

– În primul rând, trebuie să ne formăm un surplus de energie, ca să avem ce să investim. Pentru asta trebuie să facem ce ne produce plăcere. Exerciții, dans, plimbări, nu are importanță. Important e să producem un surplus de energie într-o anumită perioadă de timp, de la o săptămână la 100 zile. E mai bine să alegem o activitate pe care o putem face în 15 minute. Dar cu cât depuneți mai multă energie, cu atât mai repede se îndeplinește dorința.

– Îmi amintesc cum o angajată de-a mea mi-a povestit că cineva a sfătuit-o să facă curat câte două ore pe zi ca să atragă un iubit în viața ei. Și o lună întreagă a făcut curat în apartament câte două ore pe zi, iar peste două luni l-a întâlnit pe viitorul ei soț. Atunci am crezut că e nebună, dar acum înțeleg că bine a făcut! își aminti Lena.

– Nu doar a investit energie în intenția ei, dar mai și eliberat spațiul pentru ca noul să poată să intre. Fată deșteaptă, am observat. La trainingurile de dezvoltare personală acest lucru se numește acțiune angajată. Vreau să vă arăt o modalitate de acțiune angajată.

EXERCIȚIU

Puneți o foaie de hârtie care conține intenția voastră pe podea, acesta este viitorul vostru. Vă imaginați că stați în viitor, ca în meditația „Intențiile și țelurile", apoi faceți un pas în spate să începeți să trimiteți energie către imaginea voastră. Vă aplecați, luați energie de la Pământ, o ridicați către inimă și spuneți „Yahum". Apoi ridicați brațele, luați energia Cosmosului, o coborâți către inimă și rostiți: „Yahua". Desfaceți brațele și spuneți: „Ishkalamabudala" și trimiteți această energie către imaginea dorinței voastre. Faceți exercițiul timp de o lună.

Țelul lui este previziunea ta

– Dar cum îmi dau seama că dorințele mele se vor îndeplini, că intenția mea este reală, și nu e doar o fantezie deșartă?

– Numai după ce exersezi destul. V-ați imaginat ce vreți, iar acum trebuie să înțelegeți cum să obțineți asta. Numai acțiunile modifică realitatea. Țelurile sunt etape ale realizării intenției noastre. De îndată ce avem răspunsuri la întrebările: „Ce? Cum? Când? Cu cine?" intenția devine țel. Țelurile sunt treptele care ne duc la intenția noastră.

Iar acum vom scrie un plan de acțiune, ca să exemplificăm cum îl vedem.

Pășiți în mijlocul unei foi de hârtie pe care ați scris intenția și simțiți din nou cum totul s-a întâmplat deja. Iar acum începeți să vă mișcați către prezent, povestind ce ați făcut pentru asta.

Luați două foi de hârtie. Pe una scrieți țelul vostru în viitor, iar pe a doua ce se petrece acum. Pășiți pe foaia prezentului și mergeți liniștită către viitor. Intrați în scopul vostru și imaginați-vă că totul s-a petrecut deja. Încercați să vedeți cât mai multe detalii. Uitați-vă la imaginea voastră care a rămas în trecut și spuneți-vă vouă, celei din prezent, din partea celei din viitor, ce ați făcut pentru a obține ce vă doriți. Mergeți înapoi și scrieți în caiet ce pași trebuie întreprinși pentru a realiza țelul, ca și cum v-ați da indicații din viitor.

Acum uitați-vă la planul de acțiune. Poate că acum vedeți că nu aveți suficiente informații sau cunoștințe. Iată de ce întâi trebuie să parcurgeți drumul către visul vostru întâi în imaginație și numai apoi în realitate. Adesea oamenii pornesc la drum fără să înțeleagă unde merg, fără să vadă tabloul de ansamblu.

Acest este un plan general de acțiune către îndeplinirea visurilor. Uneori putem să-l trasăm singure, uneori avem nevoie de informații suplimentare ca să înțelegem cum ajungem acolo.

– Înțeleg! Jenia trebuia să ne spună ce a descoperit. Iertați-mi comparația primitivă... Cred că este ca în cazul plăcintelor. Întâi îți imaginezi ce plăcintă minunată va ieși, încerci să inventezi ceva nou. Apoi începi să o faci, ai îndoieli că iese ceva comestibil, mai ales dacă testezi o rețetă nouă. Și în sfârșit e gata, te așezi să o mănânci, savurezi gustul și te bucuri că a ieșit, dar îți potolești foamea, adică prinzi puteri.

– Jenia, bravo! De multe ori oamenii nu procedează așa. Fac o plăcintă și pe urmă nu-și oferă timp să o mănânce, încep imediat să facă alta. Iar apoi se miră de ce sunt epuizați și cad de oboseală. Nu e important să înghițim repede plăcinta, ci să ne bucurăm de întregul

proces: să punem masa, să savurăm fiecare bucățică, să ne facă plăcere mirosul și gustul. O să examinăm cum să ne bucurăm de rezultate și de proces în sine din stare Iubitei, iar acum să revenim la etapele de realizare a intențiilor.

În decursul acestei luni veți pune la punct și veți extinde planul de acțiune. Puteți să-i întrebați pe alții despre experiența lor sau să găsiți în cărți diverse strategii care funcționează. Nu trebuie să inventăm bicicleta, uneori e de-ajuns să o luăm de-a gata și să pedalăm în direcția visului nostru. Putem folosi ce există deja și să adaptăm țelurilor noastre. Important este să identificăm strategia care ni se potrivește.

– Dar asta nu ne inhibă creativitatea? se neliniști Alina.

– Dimpotrivă, o direcționează și ne împiedică să ne risipim energia prețioasă în eforturi inutile și inventarea unor procedee de prisos. O strategie de succes ne ajută să ne structurăm energia și, oricât ar suna de ciudat, ne sporește creativitatea, ne permite să găsim noi procedee în cadrul structurii existente. De exemplu, puteți începeți să scrieți un scenariu așa cum credeți că e bine, sau puteți pune mâna pe cartea „Cum să scrii un scenariu genial" și să folosiți legile și algoritmul de scriere a unui scenariu. Algoritmul vă garantează, pe de o parte, că veți obține rezultatul dorit, iar, pe de altă parte, că nu veți pierde timpul și inspirația de pomană.

Oricare ar fi strategia aleasă, lucrul cel mai important e să treceți de la etapă la etapă, de la țel la țel și de fiecare dată să vă lăudați, și numai după aceea să mergeți mai departe. Adesea oamenii nu sunt pregătiți să parcurgă drumul către visurile lor, pentru că drumul pare nesfârșit. Dar când este împărțit în intervale concrete te poți bucura că ai ajuns la o piatră de hotar, te-ai

odihnit și ai mers mai departe. Calea parcursă devine interesantă în sine. De aceea e foarte important să avem țeluri intermediare.

Marilyn Atkinson identifică patru tipuri de țeluri. Încercați să identificați căruia dintre ele îi aparține țelul vostru și țelul bărbatului vostru (fig. 22).

De obicei două tipuri de țeluri sunt mai proeminente, iar celelalte două sunt în stare latentă. Dar ca să fim complet fericite trebuie să ținem cont de toate.

Același lucru îl notăm și pentru bărbatul nostru. Îl puteți întreba despre țeluri, sau îl puteți observa. Trebuie neapărat să vorbim cu bărbatul despre așteptările noastre din punctul de vedere al țelurilor lui și lucrurilor care îl inspiră.

Rombul țelurilor, potrivit teoriei lui Marilyn Atkinson.

1. Țelurile „Eu - Obiectul" (ce vreau să am?). Nivelul material: banii, statutul social, profitul, posesiile, luxul, securitatea, moștenirea.

2. Țelurile „Eu - Eu" (ce vreau să fac pentru mine însămi?). Nivelul mental: creația, dezvoltarea personală, educația, grija pentru sănătate și imagine, perfecționarea noastră și măiestria, plăcerea de a trăi, plăcerea datorată ocupației noastre.

3. Țelurile „Eu - Tu" (ce vreau să fac pentru alții?). Nivelul emoțional: relațiile, dragostea, prietenia, prestigiul, recunoașterea, comunicarea, conexiunile, notorietatea.

4. Țelurile „Eu - Lumea" (ce vreau să fac pentru lume?). Nivelul spiritual: menirea, dezvoltarea altora, misiunea, ajutor acordat oamenilor, caritate, mentorat, interesul față de ecologie.

Înainte de a întreprinde ceva trebuie să decidem ce e de făcut. John Whitmore propune modelul următor pentru transformarea

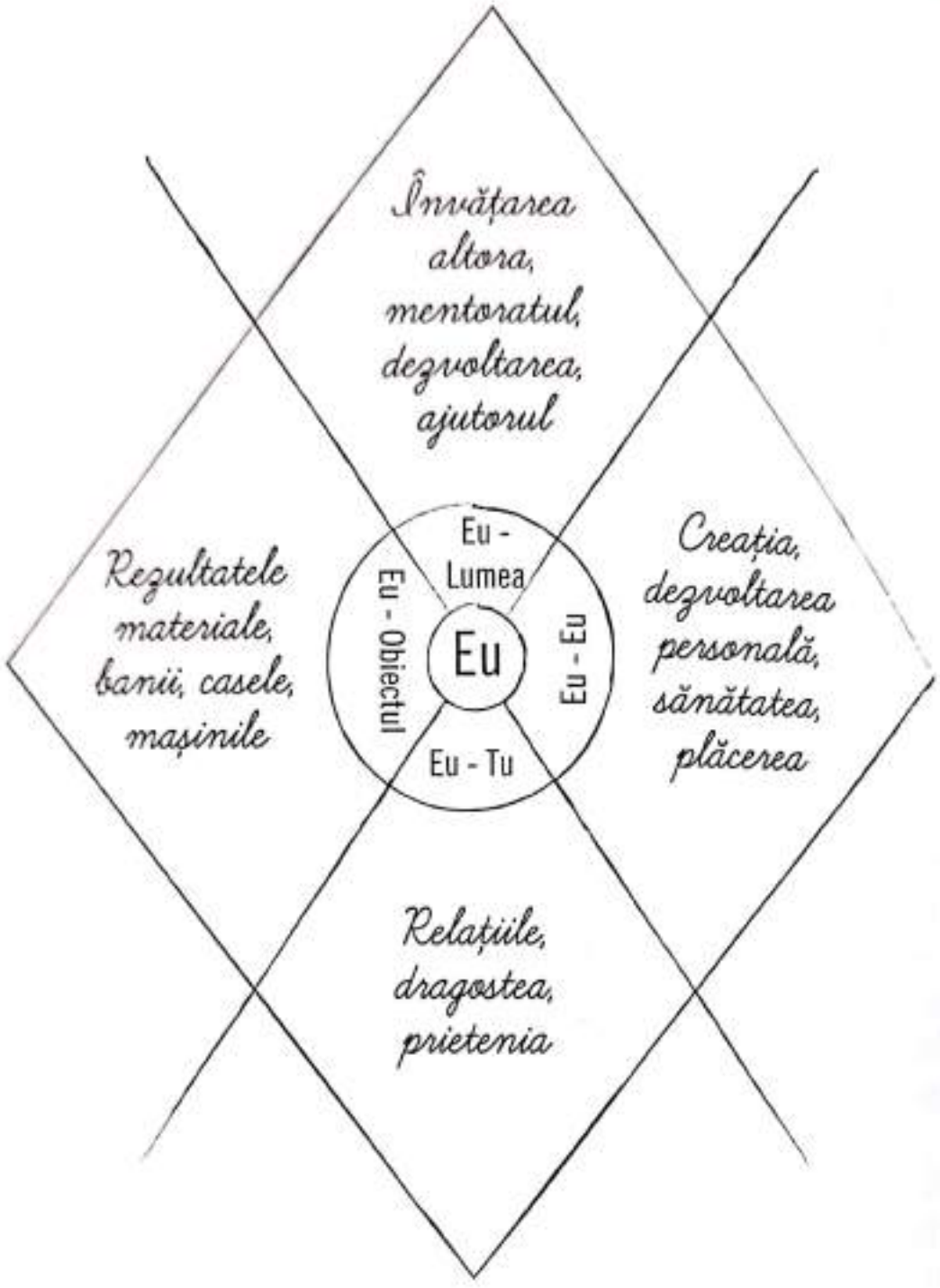


Fig. 22
Rombul țelurilor

visului în țel, iar dacă țelul e prea măreț, în câteva țeluri intermediare care vor duce la realizarea visului:

Transformăm prima etapă în țel. Numim rezultatul dorit, un lucru foarte concret, care odată atins ne spune clar că ne-am atins țelul. În acest scop desenați țelul sub formă de țintă și scrieți rezultatul în centrul ei. În jurul țintei puteți lipi câteva elemente ale țelului, sau caracteristici ale atingerii ei. Puteți face chiar și o machetă tridimensională. Important e să vă formulați țelul cu lux de amănunte. Cu cât mai multe detalii, cu atât mai bine.

Evaluați tot ce aveți nevoie:

✓ când vreți să atingeți țelul,

✓ de cât timp credeți că aveți nevoie ca să-l atingeți,

✓ de ce anume aveți nevoie, ce fel de resurse, bani, oameni, loc, ș.a.md.

Verificați:

✓ în ce măsură țelul e realizabil,

✓ și totodată ambițios,

✓ concret și realist,

✓ dacă termenele propuse stabilite sunt realiste,

✓ dacă știți ce de ce resurse aveți nevoie.

Notați-vă țelul pe hârtie și verificați în ce măsură corespunde celor 14 cerințe din grupurile SMART, PURE și CLEAR. (modelul lui John Whitmore).

✓ SMART - concret, măsurabil, realizabil, realist ca timp, are un termen.

✓ PURE - formulare pozitivă, clar, adecvat, etic.

✓ CLEAR - conține o provocare, e legal, ecologic, bine trasat.

Pentru ca săgeata să atingă ținta trebuie să vă concentrați energia asupra acestui țel în fiecare zi, și să faceți câte ceva în fiecare zi pentru a-l atinge. Acum începem procesul de înaintare către țel și vom scrie planul de acțiune. Puneți în fața voastră o foaie împărțită în cinci coloane:

Ce trebuie să fac Acțiuni necesare	*Resurse necesare*	*Ordinea execuției*	*Timpul de îndeplinire*	*Importanța îndeplinirii*

Relaxați-vă puțin și concentrați-vă. Când sunteți perfect calme începeți să vă gândiți care sunt pașii necesari pentru a atinge țelul vostru. Nu încercați să evaluați cât sunt de importante acțiunile, pur și simplu notați-vă tot ce vă trece prin cap în prima coloana „Ce trebuie să fac?". Lăsați câteva rânduri libere după fiecare acțiune, pentru a scrie de ce resurse aveți nevoie. Continuați furtuna de idei până când simțiți că ați terminat.

Apoi treceți la coloana următoare, „Resurse necesare". Uitați-vă la fiecare acțiune scrisă mai sus și enumerați resursele necesare aferente. Din nou, nu încercați să judecați sau să evaluați gândurile. Continuați până când simțiți că ați terminat cu fiecare punct. Nu încercați să prevedeți tot.

Treceți la coloana „Ordinea execuției" și numerotați toate acțiunile în ordinea în care intenționați să le executați.

Iar acum estimați „Timpul de execuție". Pentru mine acest punct e întotdeauna complicat, pentru că mereu subevaluez timpul. Stabiliți termene cât se poate de apropiate, dar rezonabile. Poate că deja știți din experiență de cât timp aveți nevoie pentru anumite lucruri. Urmați-vă intuiția. Desigur, termenele vor fi ajustate, dar în orice caz, dacă puteți să dedicați țelului vostru măcar jumătate de oră, dar și mai bine trei ore pe zi, atunci veți ajunge departe.

În sfârșit treceți la ultima coloană, „Importanța acestei acțiuni".

Uitați-vă la acțiunile din prima coloană și evaluați-le în ordinea importanței: A (foarte important), B (important), C (de executat, dacă e posibil).

În articolul său despre sistemul lui Franklin, Aleksandr Levitas explică clasificarea în modul următor: „Obiectivele de prim rang, cele care trebuie îndeplinite neapărat astăzi sunt A, obiectivele de rangul doi sunt B, cele care trebuie îndeplinite cât mai repede, dar nu-i nimic grav dacă sunt amânate o zi-două, iar obiectivele puțin importante, care trebuie îndeplinite cândva, dar nu sunt urgente și dacă nu avem timp azi, pot fi lăsate pe altă dată, sunt de categorie C."

Decideți de unde puteți începe și ce sunteți gata să faceți mâine. Și mai ales, alegeți ce puteți face în fiecare zi, dedicând acestui lucru minimum cincisprezece minute.

De exemplu, știți că pentru a vă atinge țelul trebuie să învățați engleză. Începeți să studiați în fiecare zi.

– Şi cum ne ajută? Alina chiar se hotărâse să înveţe engleza.

– Ne ajută să investim energie, să ţinem minte mereu care este dorinţa noastră, ne ajută să ne concentrăm atenţia.

– Dar dacă am un ţel pentru care nu înţeleg ce acţiuni concrete trebuie să întreprind? întrebă Jenia.

– Ţineţi minte când una dintre voi a pomenit de acţiunea angajată? Important este să îndreptaţi energia către ţelul propus. Pentru asta poţi face orice acţiune în fiecare zi pentru o anumită perioadă de timp. De exemplu, să dansezi, să speli podele, să faci yoga sau exerciţii de respiraţie. Datorită acestor acţiuni apare un surplus de energie pe care îl îndrepţi asupra ţelului tău.

– Dar cât timp trebuie să facem această acţiune? se interesă Lena.

– Minim o săptămână, maxim 100 de zile, dacă ţelul e foarte măreţ. De obicei se face timp de o lună.

– Dar câteodată parcă îmi pare rău de timpul pierdut şi puterile irosite, dacă nu primesc ce vreau, observă Nastia.

– În schimb o să ai experienţă. E cel mai de preţ lucru, am răspuns. E important să reţineţi: pe de o parte, facem tot ce depinde de noi, ce putem controla, iar pe de altă parte, lăsăm loc şi pentru propunerile neaşteptate ale Universului. Acceptăm tot ce se petrece, avem încredere în puterile Universului şi ne încredinţăm lui.

Iar acum, când avem un plan de acţiune, a venit vremea să eliberăm ţelul nostru.

– Niciodată n-am înţeles ce înseamnă asta, să eliberăm ţelul? se agită Alina.

– Înseamnă să învăţăm să ne bucurăm de proces, fără să fim ataşate de rezultat. Faceţi tot ce puteţi pentru atingerea ţelului, dar dacă ceva nu merge, acceptaţi acest

lucru. Jeannie Scott scrie: „Uneori, oricât am încerca să influențăm evenimentele în mod activ sau mental, lucrurile nu se întâmplă așa cum ne așteptam. Cu toate acestea lucrurile se îndreaptă cu timpul dacă rămâneți calmi... Dacă simțiți că ați făcut totul pentru a atinge țelul, dar nu l-ați atins, acceptați acest deznodământ".

Se spune că atunci când începem să acționăm se deschide un portal al schimbărilor și putem să urcăm la un nou nivel, dar și să cădem. În viața reală se manifestă ca și cum totul e împotriva noastră: liftul se blochează, banii se pierd, mașina are un accident. Suntem urmăriți de ghinion!

– Și eu care credeam că dacă nu e una, e alta! plesni din palme Jenia. Când colo se deschisese un portal. Și ce facem în cazul ăsta?

– Zâmbim și acceptăm cu mult calm, spunându-ne mereu ca în desenul animat: „Zâmbim și facem cu mâna". Atunci aveți șansa de a urca la un nou nivel, să depășiți seria de ghinioane. Dar dacă vă supărați ca văcarul pe sat, vă veți prăbuși și veți pierde mai mult decât aveați la început.

– Dar căpătăm experiență, se lamentă Lena. Cine spunea că „Experiența e ce căpătăm când nu căpătăm ceea ce vrem".

– Câteodată experiența e cea pentru care ne îndreptăm către un țel, am confirmat. Dar, totodată, nu merită să renunțăm la țelurile noastre dacă am decis să nu mergem către ele. Numai după ce obținem un rezultat vom putea să evaluăm de ce ne-a fost dat un anumit țel. Trebuie să-l urmărim din toate puterile, 100%, și numai apoi să decidem ce facem mai departe. Dacă renunțăm la țelurile noastre intrăm în rolul unei victime a împrejurărilor, începem să ne certăm și să ne învinovățim. Când mergem către un țel în pofida tuturor greutăților,

căpătăm mai multă încredere de sine și avem puterea de a continua. În fața noastră se deschid noi posibilități și perspective. De aceea adesea se spune că țelurile trebuie să fie realiste și realizabile, ca să nu ne pierdem încrederea de sine, să nu ne prăbușim, ci să reușim. Dar totuși trebuie să fie și ambițioase, ca să dorim să le realizăm, să fim mândre că le-am atins.

Așadar, voi decideți ce veți face zilnic pentru atingerea țelurilor. Notați-vă succesul obținut în fiecare zi. De exemplu, când scriu o carte îmi notez câte caractere am scris pe zi. Astfel pot să urmăresc succesul obținut și să continui. Sau, când învăț o limbă străină, decid câte cuvinte învăț pe zi și în fiecare seară mă laud că le-am învățat.

– Dar dacă nu le-ai învățat?

– Înțeleg că am fost distrasă în ziua respectivă și încerc să înțeleg de ce. Dacă mi-am planificat ziua cum trebuie și mi-am stabilit prioritățile, nimic nu poate să mă împiedice să fac ce aveam de gând.

Mă ajută și sistemul Janei Frank, care sfătuiește să ne concentrăm 45 minute, iar 15 să ne relaxăm. Dacă mă așez să scriu la o carte, setez un timer pentru 45 minute și încerc ca în tot acest răstimp să nu răspund la apeluri. Sau rog să mă sune mai târziu, sau sun eu. Nu alerg să beau ceai, nu merg la baie, nu verific poșta ș.a.m.d. Aloc un alt bloc de 45 minute pentru conversații și poștă, iar în acest răstimp nu-mi reproșez că nu lucrez la carte.

Dar iată și cea mai importantă etapă, sărbătorirea rezultatelor. E foarte important. După cum scrie Bodo Schäfer: „Băteți-vă pe umăr. Sărbătoriți și permiteți-vă un moment de liniște în care să conștientizați cât de mult ați realizat. Este timpul să fiți recunoscători și fericiți. Poate că vreți să faceți un cadou, vouă înșivă

și oamenilor pe care îi prețuiți. Atingerea unui țel e un pretext numai bun pentru asta. Alocați o perioadă de timp în care să vă notați succesele, să analizați talentul și calitățile pe care le-ați folosit în atingerea țelului, și sentimentele pe care le-ați simțit. Învățați să vă bucurați de succes. Astfel veți fi molipsit de încrederea necesară unor noi realizări".

– Dar dacă e un eșec? Ne bucurăm de eșec? aruncă Nastia replica.

– Da, ne bucurăm de eșec și-l transformăm în noi posibilități, după cum ne sfătuiește Marilyn Atkinson. Și țineți minte fraza spusă de Oprah Winfrey: „Eșecul nu va fi niciodată un eșec, dacă procesul ne-a făcut plăcere". Un rezultat negativ e tot un rezultat. Putem folosi acest tabel:

Cadrul feedbackului	*Cadrul eșecului*
Rezultat: ce vreți să obțineți?	*Problema: ce n-a mers?*
Feedback: ce puteți învăța?	*Eșecul: cine e de vină?*
În ce mod: cum s-a petrecut?	*Cauza: de ce s-a întâmplat?*
Posibilitatea: ce posibilități oferă?	*Limitări: ce limitări apar?*

Dacă rezumăm ce am discutat şi ce am făcut până acum, putem trasa patru faze ale avansării către ţel.

Cele patru faze ale avansării către ţel
Prima fază. Formularea viziunii.
A doua fază. Concentrarea asupra ţelului.
A treia fază. Eliberarea ţelului.
A patra fază. Odihna.

Şi acum, pentru a nu înţelege numai cu mintea, dar ca să şi simţim la nivelul corpului drumul către ţelul nostru, vom face una dintre meditaţiile cele mai dinamice ale lui Osho. Se numeşte „Everestul". Osho spunea că dacă facem corect această meditaţie, când ne ţinem respiraţia, în sânge se formează dioxid de carbon, iar oamenii se simt ca şi cum ar fi pe vârful Everest.

MEDITAŢIA „EVERESTUL"

Formularea viziunii

Faza 1. Timp de 15 minute ne curăţăm al treilea ochi. Trageţi aer pe nas, imaginându-vă că în zona celui de-al treilea ochi (în mijlocul frunţii) pătrunde o lumină albă. Concentraţi-vă pe această zonă şi ţineţi-vă respiraţia cât puteţi de mult. Expiraţi pe gură imaginându-vă că din zona celui de-al treilea ochi emană un fum negru. Împrăştiaţi-l cu mâinile. Această fază vă ajută să vă curăţaţi mintea de convingeri false care vă împiedică să vă atingeţi ţelurile, să permite să vedeţi noi căi şi posibilităţi. Ne dezvăluim viziunea.

Faza 2. Concentrarea asupra ţelului. Această fază vă ajută să acumulaţi energie şi să o trimiteţi către realizarea ţelului

vostru, concentrând-o ca pe un laser, fără să se împrăștie asupra altor lucruri, menținând concentrația asupra țelului. Luați o lumânare și timp de 15 minute vă străduiți, fără să clipiți și totodată relaxat, să priviți la flacără. Imaginați-vă că țelul și tot ce vă ajută să-l obțineți se află în mijlocul flăcării.

Faza 3. Eliberarea țelului. Vă ridicați cu ochii închiși și începeți să vă mișcați simțind mici fluxuri de energie prin corp. Lăsați energia să vă conducă. În viața reală permiteți fluxului de evenimente să vă poarte către țel, fără să vă agățați de un singur drum posibil, rămânând deschiși la orice posibilități și propuneri ale Universului. Ne alegem țelul și îndreptăm toată energia către el, dar înțelegem că putem ajunge acolo pe diferite căi sau să nu ajungem deloc. Eliberarea țelului este acceptarea faptului că rezultatul poate să nu fie deloc cum vă așteptați, sau poate nu-l veți atinge. Ne mișcăm în fluxul de energie, facem tot ce depinde de noi, dar nu ne atașăm de rezultat. Ne bucurăm de călătorie în sine, nu de obținerea rezultatului.

Faza 4. Relaxarea (15 minute) e faza de odihnă. După atingerea țelului e timpul să conștientizăm ce ne-a ieșit. E timpul să ne odihnim și să ne bucurăm de rezultat. Adesea în viața contemporană nu ne oferim ocazia să ne tragem sufletul, alergăm de la un țel la altul fără să ne oprim și fără să ne relaxăm. Dar această fază este foarte importantă, pentru că tocmai aici se adunăm forțele pentru noi realizări, ne vin idei noi și simțim cu adevărat ce năzuim.

– Dacă veți face această meditație minunată de o oră timp de o lună, corpul vostru o va ține minte la nivel celular. În viața reală veți acționa similar: vă veți imagina țelul foarte clar, vă veți concentra asupra lui, veți trimite energie în direcția lui și veți face planul ideal de

acțiune. Iar apoi veți elibera țelul și veți permite evenimentelor să se întâmple. Dar totodată veți face tot ce depinde de voi, fără să vă atașați de un anumit rezultat. Primind un anumit rezultat, vă veți odihni și vă veți aduna forțele pentru noi țeluri.

Acum voi da drumul la muzică și vom face meditația.

Peste o oră, când fetele au revenit la realitate, le străluceau ochii.

– Mi-a plăcut. La început țelul era foarte neclar, dar pe urmă s-a limpezit din ce în ce mai mult. Vedeam din ce în ce mai multe detalii! spuse extaziată Jenia.

– Eu am înțeles clar care sunt etapele pe care trebuie să le urmez ca să mă mărit. Trebuie să postez datele mele pe toate resursele posibile. Înainte mi se părea o prostie, dar acum văd clar că e o variantă bună. După ce turui toate astea, Alina începu să viseze cu ochii deschiși.

– Iar eu mai văzut că pot să mai fac ceva ce nici nu bănuiam. Înainte nici nu-mi trecuse prin cap, iar acum când am făcut exercițiul de respirație am înțeles imediat! spuse Nastia. Trebuie să expunem fotografiile lui Igor la Erart, galeria de artă contemporană, în stadiu incipient, ca început de proiect.

– Iar eu am văzut pe cine trebuie să implic în alegerea lui Ruslan ca președinte al băncii. Lena deja răsfoia în minte variantele cui trebuia să facă cunoștință cu cine.

– Așadar, am trecut eu la partea finală, după ce fetele și-au descris impresiile, când vedem țelul bărbatului nostru începem să atragem relațiile și cercul necesar. Primim informațiile necesare, cărțile, oamenii și relațiile. Deoarece al șaptelea centru al femeii este cel care

recepționează, femeia este cea care începe să primească fluxul de informații, iar misiunea ei este să-i transmită aceste cunoștințe bărbatului ei.

– Da, da, eu de obicei subliniez cu markerul pasajele interesante din ziare și reviste și le las ca din întâmplare pe masa din bucătărie, ca să le citească Serghei, își aminti Jenia.

– Iar eu tot timpul dau peste cărți exact despre subiectul care începe să-l intereseze pe Igor, observă Nastia.

– Bineînțeles, pentru eşti atentă, comentă Lena. Dar în principiu sunt de acord. Când bărbatu-meu e interesat de ceva anume, imediat încep să cunosc oamenii necesari pentru proiectul respectiv.

– Iar eu l-am cunoscut pe proprietarul unui șantier naval din Tallin când încă nici nu mă întâlnisem cu Vadik, remarcă Alina. Mai rămâne doar să le fac cunoștință și vaporul alb aproape o să devină realitate!

– E foarte important, am zâmbit, ca și bărbatul vostru să se îndrepte către același țel și să se concentreze asupra lui. Puteți face cu el toate exercițiile pe care le-am făcut noi împreună, începând cu călătoria cu trenul viitorului și enumerarea dorințelor. Trebuie să-l ajutați să aleagă trei-patru dorințe principale și dorința principală pentru acest an, să le transforme în intenție, să aleagă țelurile și facă planul de acțiune. După aceea începem să-l inspirăm pe bărbatul nostru în realizarea țelului și să-i povestim cum va reuși.

ALGORITMUL INSPIRAȚIEI BĂRBATULUI PENTRU ATINGEREA ȚELURILOR LUI

1. Îi povestim despre viziunea despre viitor și vorbim despre el la persoana a III-a. De exemplu: „Am văzut că bărbatul meu a primit premiul Cel mai bun întreprinzător al anului", sau „Soțul meu are o expoziție", sau „Îți dai seama, bărbatul meu a devenit președintele băncii".
2. Povestim despre realizările lui la trecut, ca și cum s-ar fi întâmplat deja.
3. Povestim despre viitor din punctul de vedere al intereselor și valorilor lui: „Și vei primi tot ce îți dorești"; vorbim despre lucrurile care îl motivează.
4. Îi povestim despre toate astea de trei până la șase ori.

Planul pentru două săptămâni

1. Vizualizăm intenția noastră.
2. Umplem de energie dorința noastră, facem exercițiul „Yahum", „Yahua", „Ishkalamabudala" sau orice acțiune angajată.
3. Facem meditația Osho timp de o oră.
4. Îl inspirăm pe bărbatul nostru să-și realizeze țelurile.

Lubita

Generatorul perseverenței

– Cum a trecut luna asta, pe urmele marilor noastre țeluri? Câteodată părea că timpul zboară foarte repede, ca o săgeată în drum spre țintă.

– Chiar așa, pe urma lor, confirmă Nastia. Chiar am simțit cum ne crește entuziasmul și mie, și lui Igor. Am scris la ce se așteaptă din partea expoziției și cum o organizăm. Acum e important cum punem în practică, pentru că altfel mă tem că toată înflăcărarea noastră o să se oprească aici. De parcă dacă am pus totul pe hârtie putem să ne oprim aici.

– Și pe mine mă neliniștește același lucru, interveni Jenia. La început Serghei era foarte încântat de ideea că va fonda o companie, dar s-a potolit repede. Se întoarce seara și se trântește pe canapea cu o bere în mână.

– Pentru ca lucrurile să se schimbe e nevoie de suficientă energie, am explicat. Ca să acționeze, bărbatul are nevoie de o încărcătură, un impuls care să-l împingă la un nou nivel. Când bărbatul nu are destulă energie devine lent și leneș. Vrea să stea pe canapea cu ochii la televizor și schimbând programele. Îi dispar toate dorințele, chiar și cele sexuale. Nu mai vrea să facă nimic, să viseze la noi realizări profesionale și câștiguri mai mari. Tot ce vrea e să fie lăsat în pace. Poate să stea cu zilele

în stare de prostrație, cu ochii în tavan. E ca un bolid de lux fără benzină.

– Seamănă cu alesul meu, zise Nastia. Eu credeam că trece printr-o criză provocată de lipsa inspirației, dar el se pare că suferă de impotență creatoare. Și acum se pare că e numai din vina mea! încheie ea revoltată.

– Nu e vina ta, am calmat-o pe Nastia, pur și simplu așa funcționează energia. Pentru bărbat cea mai mare tragedie e când nu-și mai dorește soția. Unii încep să caute aventuri cu alte femei, numai pentru ceva nou și palpitant, iar alții intră în hibernare.

– Nici nu știu ce-i mai rău, căzu Nastia pe gânduri, un urs koala leneș pe canapea sau un bărbat activ pe canapeaua alteia.

– Mai bine un bărbat activ pe canapeaua proprie, am propus. Femeia îi dăruiește energia care îl ajută pe bărbat să atingă alt nivel și îl obligă să acționeze în starea Iubitei. Energia sexuală a femeii seamănă cu un substrat haotic, pe care bărbatul îl transformă în flux monetar ordonat la nivelul centrului voinței. Dacă izvorul femeii a secat, atunci bărbatul nu are ce să transforme. Numai dorințele femeii îi pot trezi bărbatului dorința de a acționa. Când femeia e plină de energie sexuală e capabilă să-l alimenteze pe bărbat cu energie. Cu cât femeia are mai multă energie, cu atât mai activ este bărbatul și cu atât mai mărețe sunt proiectele lui. Pur și simplu nu poate să stea locului. Sare de canapea și începe să acționeze ca un turbat, să alerge la întâlniri, să sune, să facă ceva.

– Mi-aduc aminte că mi-a povestit Ruslan, interveni Lena, cum hotăra cu ce fată vrea să se întâlnească. Dacă voia să facă lucruri nebunești pentru ea, să alerge undeva, să călătorească în alt oraș, să întreprindă ceva, atunci era fata potrivită. Iar dacă totul se întâmpla

în ritm lent, parcă îi plăcea de ea, chiar se gândea la ea, dar nu-i prea venea să o sune, să iasă, să se miște, atunci nu merita să piardă timpul cu ea. Pe urmă și-a dat seama că dacă fata miroase sexy, atunci la bărbat se declanșează instinctul de cucerire. Cât timp dorești o femeie poți să miști și munții din loc!

– Lena, dar Ruslan e gata să miște munții de dragul tău? Că doar tu miroși de la o poștă foarte sexy, se interesă Alina.

– Deocamdată e gata, dar aș vrea ca și după... nșpe de ani de căsătorie să continue să vrea să realizeze lucruri noi.

Extindem limitele dorințelor

– Despre asta vom și vorbi acum: cum să-l inspirăm pe bărbat să acționeze la începutul relației, dar și cum să susținem pasiunea și dorința lui toată viața, cum să extindem limitele dorințelor. Pentru bărbat potențialul are legătură cu potența, de aceea impotența e sfârșitul lumii. Și invers, posibilitățile și realizările legate de viața sexuală au un efect nemijlocit asupra succesului în afaceri.

Când bărbatul poate să extindă posibilitățile dincolo limite și temeri când face sex, atunci poate să facă același lucru și în afaceri.

– Și e mai bine să extindă limitele cu soția, nu cu amanta, observă Jenia.

– Ai dreptate, de aceea întâi tu trebuie să fii aceea care îți extinzi mai întâi granițele legate de sex și să-i

permiți bărbatului să-și îndeplinească cele mai îndrăznețe fantezii.

– Dar dacă nu-mi plac fanteziile lui? se neliniști Jenia.

– Nu te alarma, de cele mai multe ori bărbatul renunță singur la multe fantezii când înțelege că pot fi realizate. Când știi că se poate, nu mai vrei așa de tare, am liniștit-o. Dar tot va trebui să învățăm câte ceva. Prima sarcină este să acumulăm energia Plăcerii. Plăcerea este cea creează fluxul de energie indispensabil pentru realizarea planurilor noastre.

CEI CINCI FACTORI AI PLĂCERII

1. A fi complet în prezent, adică „aici și acum", când nu suntem cu capul în nori, nu ne gândim la viitor sau la trecut, amintindu-ne ce-a fost. Vă dizolvați în prezent.
2. Folosiți toate cele cinci simțuri în proces. Cu cât activați mai mult gustul, mirosul, văzul, pipăitul și auzul, cu cât e mai puternică plăcerea. De aceea în restaurantele scumpe veți vedea întotdeauna un interior frumos, mirosuri îmbietoare, muzică bună, ustensile plăcute la atingere și mâncare gustoasă. Toate împreună ne fac plăcere. Chiar atunci când vă apucați de lucru puteți intensifica energia când dați drumul la muzica preferată, alegeți o priveliște frumoasă la fereastră sau creați o atmosferă plăcută. Puteți folosi o lampă de aromaterapie cu miros de portocale, care stimulează activitatea cerebrală, să faceți o cafea bună. De aceea Tantra acordă atâta atenție unui spațiu creat pentru iubire, care implică toate cele cinci simțuri: stofe luxoase,

desene erotice, miros senzual de ylang-ylang, muzică, vin și dulciuri, atingeri, iar numai după aceea pasiune.

3. Relaxarea și lipsa controlului. Deoarece fluxul plăcerii este un flux al energiei, tensiunea și controlul ne împiedică să ne bucurăm pe deplin de tot ce se întâmplă. Una e să ne lăsăm în voia evenimentelor, plutind în sensul curgerii, iar alta e să vâslim împotriva curentului, încercând să învingem rezistența și să urmărim ce se întâmplă. Numai când ne permitem să ne relaxăm înțelegem câtă plăcere ne face acest lucru. Toate exercițiile care ne ajută să înlăturăm blocajele corpului au ca scop facilitarea pătrunderii unor fluxuri mai puternice de energie, ca să ne putem afunda în adâncurile plăcerii. Cele trei chei ale Tantrei spun că mișcarea, sunetul și respirația ne ajută să ne eliberăm de control și să simțim pe deplin fluxul desfătării. De îndată ce ieșim din minte și intrăm în corp, frâiele controlului slăbesc și ne ajută să ne contopim cu puterea din noi.
4. Noutatea și intensitatea. Plăcerea depinde foarte mult de noutatea impresiilor, împletită cu adrenalina necunoscutului. Când încercăm ceva nou avem senzații noi, noi impresii și un influx de puteri noi. Cu cât vă e mai puțin cunoscut domeniul, cu cât vă temeți mai tare să experimentați ceva, cu atât mai intense sunt sentimentele și cu atât mai puternică e plăcerea resimțită.
5. Perfecționarea și profunzimea (complexitatea și inventivitatea constantă). Ceea ce devine banal nu ne mai excită. Când ne perfecționăm și ne propunem sarcini din ce în ce mai complexe, când încercăm să facem ceva la nivel performant, avem posibilitatea de a ne afla tot timpul în culmea plăcerii. De îndată ce hotărâm că nu mai avem ce să

învățăm într-un anumit domeniu, ne plictisim și ne pierdem dorința și energia.

La femei această stare are legătură cu elementul Foc. Focul este cel care ne dă pasiunea și înflăcărarea, inventivitatea și cunoașterea senzorială, abilitatea de a simți plăcerea oferită de viață și de a folosi fluxul de energie pentru alte activități. Este pasiunea pe care o punem în tot ce facem.

Nivelul energetic al Iubitei

CONTOPIREA CU ELEMENTUL FOC (MEDITAȚIE)

Închideți ochii, inspirați și când expirați imaginați-vă că vă aflați în fața unui foc nedomolit. Simțiți căldura lui, vedeți cum dansează flăcările, cum zboară scânteile luminând totul în jur, auziți trosnetul vreascurilor. Vă adresați elementului Foc și repetați de șapte ori mantra Focului.

AUM SHRI AGNI SURYA JAYA RAM
AUM SHRI AGNI SURYA JAYA RAM
AUM SHRI AGNI SURYA JAYA RAM
AUM SHRI AGNI SURYA JAYA RAM
AUM SHRI AGNI SURYA JAYA RAM
AUM SHRI AGNI SURYA JAYA RAM
AUM SHRI AGNI SURYA JAYA RAM

Focul arde din ce în ce mai tare, mai aprins, simțiți că voi înșivă deveniți Foc, că sunteți limbile flăcărilor. Deveniți o flacără eternă, care aduce lumină, căldură și schimbări, transformați temerile în cenușă, amărăciunea în bucurie, chinul în dorință.

Sunteți Focul neînfrânat, avid, care umple de energie și dă viață, care înghite totul în cale și care face să renască. Nu există granițe și temeri, există numai flacăra dorințelor voastre, pasiunea și forța voastră. Sunteți Focul, sunteți globul încins al Soarelui, sunteți lava tumultuoasă a vulcanului, sunteți un incendiu dogoritor, sunteți flacăra caldă a căminului, sunteți flăcăruia licăritoare a unei lumânări. Numai voi știți cum sunteți și când să fiți într-un anumit fel: fierbinte, pasională, neînfrânată, arzătoare sau caldă și liniștitoare. Sunteți Focul, sunteți atotputernică, toate elementele se schimbă și totul are viață datorită vouă.

Repetați mantra Focului de încă trei ori.

AUM SHRI AGNI SURYA JAYA RAM
AUM SHRI AGNI SURYA JAYA RAM
AUM SHRI AGNI SURYA JAYA RAM

Rugați Focul să vă dea calitățile de care aveți nevoie și mulțumiți elementului Foc pentru ajutor. Inspirați, iar când expirați reveniți la realitate și deschideți ochii.

– Şi cum v-aţi simţit? am întrebat.

– Languroasă şi atrăgătoare, răspunse Alina.

– Pasională şi dezinhibată, mieună Nastia întinzându-se.

– Împlinită şi senzuală, Jenia îşi trecu mâinile peste pieptul voluptuos.

– Inventivă şi provocatoare! judecând după sclipirea din ochii Lenei îşi amintise ceva din numeroasele ei aventuri.

– Haideţi să scriem pe tablă calităţile femeii în starea Iubitei, am propus.

Calitățile Iubitei:
1) atrăgătoare
2) languroasă
3) pasională
4) dezinhibată
5) împlinită
6) senzuală
7) inventivă
8) provocatoare
9) orgasmică
10) seducătoare
11) care primește plăcere
12) sălbatică și neînfrânată
13) liberă
14) sexy
15) dispusă să rişte

– Ce mai listă ne-a ieşit! se minună Alina. Un vis, nu femeie!

– Mie mi se pare că atunci când devii aşa toată lumea începe să se învârtă în jurul tău, adăugă Nastia.

– Da, e starea în care femeia atrage în viața ei tot ce vrea, am aprobat, şi bărbați, şi posibilități, şi bani, şi succes. Iubita este cea care atrage. Ce oferă bărbatului o astfel de femeie?

În starea Iubitei femeia

Oferă:	Primește:
Plăcere și satisfacție	Pasiune și forță vitală
Încrederea că e cel mai bun în pat	Plăcere
Noutate și senzații intense	Fidelitate
Pasiune pentru viață	Frumusețe, tinerețe, sănătate
Dorința de a întreprinde ceva	Atenție

– Dar cum intrăm în această stare și mai ales cum o menținem? Jenia se pregăti să ia notițe.

– Vom face un exercițiu de atragere a acestor însușiri, am declarat. Ca să intrăm în starea aceasta, luați o lumânare roșie. Așezați-vă pe podea, cu picioarele desfăcute, și puneți lumânarea între picioare. Sau așezați-vă pe marginea unui scaun și plasați lumânarea pe podea astfel încât să simțiți între picioare căldura pe care o emană. Dacă sunteți acasă e mai bine să faceți exercițiul fără lenjerie intimă. Amintiți-vă de cei cinci factori ai plăcerii și concentrați-vă în momentul de față, renunțând la control și relaxându-vă. Străduiți-vă să respirați, să vă mișcați și să scoateți sunete care intensifică fluxul de energie.

– Dar cum să ne mișcăm și ce sunete să scoatem? nu înțelegea Lena.

– Vă spun acum.

EXERCIȚIU DE UMPLERE CU LUMÂNARE ROȘIE

Inspirați, iar când expirați închideți ochii. Simțiți căldura focului și imaginați-vă cum un flux portocaliu cald pătrunde în voi și în uterul vostru, umplându-l. Inspirați, lăsându-l să intre, și atrageți fierbințeala focului, contractând mușchii zonei intime. Când expirați relaxați-vă și simțiți cum energia focului umple uterul și saturează pereții lui. Ne dăruiește toate însușirile care ne trebuie: facultatea senzorială, pasiunea, atractivitatea ș.a.m.d. Inspirați pe nas și expirați pe gură. La un anumit moment când expirați începeți să pronunțați sunetul „A", dizolvați-vă în senzații și sunet, afundați-vă în plăcere. Faceți exercițiul timp de 15 minute pe zi.

– Dar eu n-am simțit nimic! declară Nastia după ce deschise ochii. Am respirat, m-am străduit, dar nici o pulsație.

– Poate că centrul tău e blocat de temeri, rușine sau te simți vinovată pentru plăcere.

– Asta-i acuma, se strâmbă Nastia. Și ce pot să fac?

– Încearcă un exercițiu de yoga pentru înlăturarea fricii.

Stați turcește, ridicați brațele și loviți puternic podeaua cu palmele rostind sunetul „HU". Faceți asta pentru cinci minute. Sunetul „HU" este cel ne ajută să scăpăm de fricile care se cuibăriseră în corp.

Dar cele mai puternice interdicții în calea plăcerii se concentrează în punctul „G". Acolo se adună toate problemele și supărările legate de relațiile sexuale. Dacă femeia este gata să alunge tot ce o împiedică să simtă plăcerea cu adevărat și să-și extindă limitele, atunci să dedice o lună pentru deșteptarea acestui punct. Activarea punctului „G" este importantă și pentru bărbat, ca să poată să primească energia creativă a femeii.

Pulsația punctului „G" în timpul orgasmului și pulsația și mai intensă a uterului activează zona din partea anterioară a falusului bărbatului prin care impulsul se transmite la glandele suprarenale. Astfel bărbatul primește puteri supranaturale și apare dorința de a acționa, îi crește stima de sine...

– Și ce ne propui să facem?

– Există un exercițiu excelent pentru deșteptarea acestui punct magic (redactat de M. Șcitova).

EXERCIȚIU DE DEȘTEPTARE A PUNCTULUI „G"

Ne așezăm pe podea, cu genunchii îndoiți. Introducem degetul mijlociu sau arătător în vagin la adâncimea unei falange, sprijinindu-ne în peretele anterior al vaginului. Găsim pe peretele anterior al vaginului locul unde atunci când apăsăm ne vine să mergem la toaletă sau să ne foim. Câteodată inițial pot să apară senzații neplăcute, mai ales dacă există interdicții, dureri sau blocaje multe. Inspirăm, iar când expirăm contractăm mușchii vaginului și întredeschidem gura scoțând sunetul „AAA", apăsând ușor peretele interior al vaginului și masând punctul „G". Mișcarea degetului trebuie să semene cu gestul „vino-ncoace",

de parcă degetul vrea să ajungă înapoi în palmă. Efectuăm 15-20 astfel de mișcări (2-3 minute). Putem pune un cântec fumos și sexy.

Facem exercițiul timp de două săptămâni, fără să ne așteptăm la orgasm, ci pur și simplu deșteptând punctul „G" și vindecând rănile provocate de interdicțiile dure ale părinților sau de experiențe nefericite.

Alte două săptămâni mai putem masa punctul cu un vibrator special, ca să facem punctul să vibreze.

PORNIREA ENERGETICĂ A PUNCTULUI „G"

Ne întindem pe spate și ne concentrăm atenția asupra vaginului, a zonei inferioare a stomacului. Ne imaginăm o lună plină pe peretele anterior al vaginului. Începem să efectuăm mișcări circulare împotriva acelor de ceasornic pe stomac cu ambele mâini, de 36 ori, în timp ce ne imaginăm că luna se transformă în semilună, semilună în descreștere și când ajungem la cifra 36 dispare. Apoi facem de 24 ori mișcări circulare în sensul acelor de ceasornic și observăm cum din întuneric se naște semiluna în creștere, semiluna, iar la cifra 24 apare luna plină. Ne imaginăm cum deschide gura și începe să respire. Inspirăm adânc și când expirăm rostim de trei ori mantra pornirii punctului „G", OM PURNA CHANDRA PAM. Inspirăm adânc și deschidem ochii.

– Dar ce alte modalități mai există ca să primim plăcere și satisfacție? întrebă Alina după ce termină exercițiul, încă plină de plăcere și energie pulsatorie.

– Nu contează ce faci, contează cum. Poți să speli podelele și să simți plăcere, dacă ții minte cei cinci factori ai plăcerii: afundarea în momentul prezent, relaxarea și renunțarea la control, mirosurile, sunetele și priveliștile frumoase, noutatea și complexitatea.

– Îmi imaginez, începu Denia să fantazeze, cumperi o cârpă frumoasă, o găleată nouă, adaugi niște uleiuri aromate și speli podelele în ritmul muzicii preferate, inventând noi metode!

– Păi da, și priveliștea o lași soțului, care se uită la tine din spatele tău, adăugă Nastia. Foarte erotic!

– Puteți merge la masaj, la dans, la băi spa, sau o baie în cadă cu uleiuri aromate acasă. Important e să faceți timp pentru asta.

– Dar mâncarea gustoasă se pune? întrebă Lena.

– Sigur că da, se pune. Puteți alege trei lucruri care vă fac plăcere pe zi și în fiecare zi făceți-vă timp să vă răsfățați. Când femeia e satisfăcută radiază de-a dreptul, iar bărbatul recunoaște această stare imediat. De aceea e foarte important să vă permiteți plăcerile. Trebuie să vă ascultați corpul și să vă îngăduiți dorințele, și mai ales să arătați bărbatului ce vă face plăcere, mai ales în legătură cu sexul. Când bărbatul vede că femeia simte plăcere mai ales de la el se simte ca un supererou, iar imaginea femeii care simte această plăcere îl urmărește. Dar în nici un caz nu trebuie să imitați acest lucru, pentru că bărbatul primește energie numai prin plăcerea reală a femeii. Se consideră că bărbatul simte cu adevărat gustul vieții numai datorită femeii, fără ea se transformă într-un surogat.

– Nu demult a fost la McDonalds, am vrut să-mi amintesc de copilărie. Mi-am luat un hamburger și am început să-l mănânc cu poftă, lingându-mi buzele și gemând de plăcere cu ochii închiși. Când am deschis

ochii am văzut că toți bărbații din jur se uită la mine plini de dorință. Am primit atâtea propuneri atunci, nici nu mai știu câte! Așa că sunt total de acord cu programarea plăcerilor și chiar o să-mi fac un jurnal în care o să trec trei plăceri mai mici sau una mare pe zi, zise Lena.

– Orice tip de creație produce energie, ne întrerupse Nastia.

– Nastia, tu neapărat trebuie să aloci cel puțin o oră pe zi, sau mai bine trei ore, în care să te ocupi cu lucrurile care-ți plac, dar pe care nu ți le-ai permis să le faci niciodată.

– De mult am vrut să desenez, dar nu apuc, se plânse Nastia. Și doar am terminat arhitectura și adoram să desenez.

– Încearcă să desenezi ceva în fiecare zi sau mergi la cursuri de desen intuitiv. Pe urmă poți să reduci timpul la 15 minute pe zi sau câte o oră de două ori pe săptămână, dar luna asta trebuie să produci cât mai multă energie.

– Mie nu-mi place să desenez și mi se pare că pentru mine creația este ceva de neînchipuit, zise Lena cu tristețe.

– Creația se poate manifesta și în crearea de rapoarte, important e să intri în starea de flux. Fiecare om are din naștere capacități creatoare. Unii oameni o folosesc pentru a da naștere unor idei noi, alții în găsirea de soluții neobișnuite în rezolvarea problemelor, iar alții văd cum să folosească lucrurile vechi într-un mod total nou. Creația este cea care oferă cea mai mare resursă de energie.

– Și cum o accesăm?

ACCESAREA FLUXULUI CREATIV

Ridicați-vă, inspirați și când expirați vedeți în fața voastră o coloană de lumină strălucitoare. Coloana se ridică foarte sus, se continuă undeva în adâncuri și strălucește în toate culorile curcubeului. Mai inspirați o dată și când expirați pășiți în interiorul coloanei. Stați în mijlocul șuvoiului și simțiți cum de fiecare când trageți aer în piept permiteți luminii să dizolve tot ce e inutil, străin și deranjant pentru voi și să-l trimită în pământ.

Faceți zece cicluri de respirație și imaginați-vă ca fiind pasăre sau animal. Întrupați-vă în ele, simțiți cum se mișcă, mișcați-vă așa cum se mișcă. Priviți lumea cu ochii lor, ascultați cu urechile lor, gustați și mirosiți. Contopiți-vă cu ele, deveniți o parte a Universului, absorbiți tot ce se petrece înlăuntrul și în jurul vostru. Rămâneți în starea asta cât timp aveți nevoie. Când sunteți gata, inspirați și când expirați ieșiți din lumina strălucitoare și deveniți din nou voi înșivă.

– Vai, ce mi-a plăcut! exclamă Lena ieșind din transă. M-am simțit ca un râs la vânătoare, și când eram în starea aceea mi-au venit o mulțime de idei, am înțeles anumite lucruri cu totul altfel. Nu știu cum funcționează, dar e clar că funcționează.

– Când te contopești cu un animal poți să-ți extinzi limitele, să ieși din schema familiară de receptare a realității, vezi și simți noi posibilități la nivel fizic.

– Dar putem face asta în mod repetat, să intrăm în starea asta? Alinei îi licăreau ochii. Am creat un model nou de rochie când eram în rol de vulpe.

– Da, poți să te contopești cu același animal sau cu oricare altul, am răspuns. Important e să ieși dincolo de limitele obișnuitului, cotidianului!

– Simt că o să fie cel mai interesant program, zise cu convingere Jenia. Iar dacă mai adaug și 15 minute de exerciții cu vibratorul, pentru mușchii din zona intimă, sunt convinsă că numai gândindu-mă la un bărbat o să am deja orgasm, iar asta nu e rău deloc. Multe femei suferă și nu au simțit niciodată în viață această plăcere. Iar noi după o lună de antrenament putem să ne bucurăm toată viața de rezultate. O investiție bună de timp!

– Apropo de timp! se amestecă și Nastia cea rațională. Dar dacă facem totul concomitent: primim plăcere, deșteptăm punctul „G", accesăm fluxul creator, facem exercițiul de respirație cu lumânarea și antrenamentul mușchilor. Atunci avem timp pentru tot...

– Sigur, însă e mai bine să alocați timp pentru diferite etape ale evoluției. Începeți cu respirația și lumânarea, 15 minute, apoi 15 minute exerciții cu vibratorul sau orice alte modalități de antrenare a mușchilor din zona intimă, apoi masajul punctului „G", 5 minute, iar apoi plăcerile vieții, cât timp aveți pentru asta. Puteți să alocați o oră sau puteți să alegeți un singur lucru și să faceți numai asta.

Repet, luna aceasta sarcina principală este să acumulați energie maximă.

Femeia poate să primească energie și prin intermediul lucrurilor frumoase din jur: lenjerie frumoasă, lumânări, muzică, natură, artă, odihnă și impresii noi. Chiar dacă nu plecați nicăieri, puteți să adăugați niște impresii noi. Alegeți să mergeți pe alt drum, găsiți restaurante noi, vizitați expoziții, duceți-vă la o conferință în alt oraș sau plimbați-vă în altă parte a orașului.

Rutina și banalitatea ne dau senzația de siguranță, dar ne atrag în dulcea mlaștină a vieții cotidiene. Când ne smulgem din șabloanele obișnuite atât în viață, cât

și când facem dragoste, ni se trezește interesul pentru viață și apare motivația de mult uitată.

Dar dacă vreți rezultate mai bune sau dacă v-ați exersat suficient mușchii, și pe deasupra aveți și concediu exact acum, atunci puteți face în fiecare zi exercițiul Osho pentru deșteptarea energiei sexuale Kundalini. Mai exact o variantă creativă a acestui exercițiu.

Are o variantă rapidă, în care fiecare fază ține 3 minute, și una clasică, în care fiecare fază durează 15 minute.

EXERCIȚIUL KUNDALINI

1. Prima fază este faza scuturării. Ne scuturăm corpul și relaxăm mușchii, astfel scăpăm de tensiuni.
2. A doua fază este a dansului. Puteți dansa cum vreți sau să folosiți bazinul, ca în dansurile africane. În zona bazinului se blochează energia sexuală, de aceea mișcările bazinului ne ajută să le înlăturăm.
3. A treia fază este a elevării energiei. Stați drepte, inspirați adânc, numărând până la 6, și concomitent contractați mușchii zonei intime, imaginându-vă cum energia se ridică prin șira spinării. Vă ajutați cu mâna și vă țineți respirația cât numărați până la 6, încordând mușchii la maxim. Expirați profund, numărând până la șase, imaginându-vă cum energia coboară.
4. A patra fază este a relaxării. Vă așezați sau vă culcați, lăsând energia să vă umple fiecare celulă din corp.

– Una dintre studentele mele a făcut exercițiul timp de o lună în fiecare zi în vacanță, iar pe urmă s-a întâlnit cu iubitul. A doua zi după o noapte fierbinte el a semnat un contract pe care îl tot negocia de o lună, am spus în încheiere.

– Acum chiar sunt gata, decise Jenia. O să mă scutur și dansez o lună, Serghei o să semneze un nou contract, iar eu o să slăbesc.

– O să slăbești, i-am promis, pentru că elimini toate blocajele din corpul tău. Dublu efect, și pentru soț, și pentru tine.

Planul pentru întreaga lună

1. Găsiți trei plăceri în fiecare zi și notați-le în jurnal.
2. Antrenarea mușchilor din zona intimă cu vibratorul special, 15 minute.
3. Exercițiul de respirație cu lumânarea roșie, 15 minute.
4. Deșteptarea punctului „G", 5 minute.
5. Exercițiul dinamic Kundalini (opțional).

Pasiunea creației

Energia atracției

Peste o lună prietenele mele arătau de nerecunoscut. Ochii le străluceau, mișcau lin din șolduri, se vedea că se bucurau de viață.

– Nu pot să cred că a trecut o lună! se miră Jenia. Nici nu mi-am dat seama când a zburat.

– Dar ai apucat să slăbești, observă Nastia.

– Ba bine că nu, răspunse Jenia, mândră de ea. O lună întreagă am fost la casa de la țară, mi-am antrenat mușchii și în fiecare seară am făcut exercițiul Kundalini. Cum am terminat, a venit și Serghei. Ce noapte de neuitat! Dar dimineața următoare a fost și mai memorabilă! Dimineața l-au sunat și i-au propus un contract de un milion de ruble, cum îmi doream. A pus receptorul jos și i-au trebuit 10 minute să-și revină. Nu știu cum funcționează treaba asta, dar funcționează.

– Când intră profitul de pe urma contractului neapărat să-ți cumperi un cadou cu o parte din bani, dacă el nu se gândește la asta, am sfătuit-o. Atunci energia investită de tine se multiplică și se întoarce la tine.

– Iar eu m-am răsfățat și mi-am deșteptat punctul „G", raportă Lena. Știți ce am observat? Am început să pun mai mult preț pe mine, și am și mai multă încredere în mine decât înainte. Și brusc mi-am dat seama că

schimbam bărbații ca pe mănuși numai pentru că mi-era teamă să nu fiu părăsită. Iar acum nu mă mai tem.

– Iar iubitul tău ce face, s-a schimbat ceva la el? am întrebat.

– O, da! S-a decis să deschidă un restaurant. E uimitor câte puteri prinde un bărbat când găsește o ocupație care-i place și când femeia iubită se topește de plăcere în fiecare noapte petrecută cu el.

– Da, plăcerea femeii trezește în bărbat potențialul ascuns. Nastia, dar tu cum stai cu creația? m-am întors către ea.

– Am mers cu Igor la cursuri de desen. Am adus un album cu desenele noastre să vă arăt. În fiecare zi am găsit o floare și am desenat-o. Numai 15 minute pe zi, dar mi-au produs atâta inspirație că la serviciu am primit un bonus neașteptat, unul considerabil.

– Da, e normal. Energia sexuală este energia atracției, de aceea atunci când o activăm banii apar nu doar în viața bărbatului, dar și în viața voastră. Dar geniul tău încă nerecunoscut ce face după cursurile de desen?

– Din banii primiți ca bonus i-am cumpărat un aparat foto profesional foarte sofisticat și s-a hotărât să facă o serie de fotografii cu „Alfabetul Petersburgului", de exemplu, linii de înaltă tensiune în formă de A, o casă veche care seamănă cu un L, și tot așa. Cred că e un proiect care are șanse să fie neobișnuit. Și pe urmă o să fotografieze zgârie-norii tot așa, ca graffiti.

– Contează mult ca femeia să susțină ce face bărbatul, dar să și savureze procesul.

– Iar eu aproape m-am îndrăgostit de mine, lăsă Alina să-i scape. Iar bărbații umblă după mine cum nu vă imaginați. Acum mi se pare că lumea e plină de bărbați necăsătoriți și toți vor să facă cunoștință cu mine. Interesant, unde or fi fost până acum?

– Pur şi simplu, nu-i atrăgeai, nu aveai suficientă energie. Dar acum, când ai aşa de multă energie a plăcerii, sunt atraşi de ea. Bărbatul e atras de femeia fericită şi vrea să o facă şi mai fericită, iar pe femeia nefericită o ocoleşte pentru că intuieşte că nu poate să schimbe nimic şi o astfel de femeie nu poate să-i ofere nimic.

– Şi ai ales pe cineva deja? se interesă Jenia.

– Încă nu, deocamdată îmi face plăcere să mă joc şi să mă bucur de interesul bărbaţilor.

– Mă bucur că toate treceţi prin nişte schimbări minunate. Acum sunteţi gata să treceţi la a doua etapă din starea Iubitei. Aici îl ajutaţi pe bărbat să depăşească orice margini, să treacă peste obstacole, să extindă limitele. Sarcinile acestei etape sunt intensitatea, noutatea şi motivaţia.

Jocul tău este succesul lui

Odată am cunoscut o fată alături de care orice bărbat atingea un succes incredibil. De exemplu, ultimul ei partener avea iniţial o mică firmă de publicitate, ca mii de alte firme la periferia Parisului, şi câştiga în jur de 1.000 euro pe lună. În cei doi ani de când erau împreună firma crescuse, devenise cunoscută în plan naţional şi el câştiga milioane. Când am întrebat ce anume face, fata mi-a spus că îl ajută să scape de inhibiţii în pat, îi arată potenţialul şi posibilităţile. Când bărbatul îşi depăşeşte limitele în pat, atunci apar noi resurse şi intră pe o nouă orbită şi în afaceri. Nu degeaba la bărbaţi potenţa are legătură cu potenţialul. E important să aflăm care sunt fanteziile sexuale ale bărbatului şi să-l ducem şi mai

departe. Când se simte important și priceput în viața sexuală, nimic nu-i mai stă în cale.

– M-ai convins, sunt gata să îndeplinesc dorințele iubiților mei, concluzionă Nastia.

– Interesant, dar cum să aflăm care sunt fanteziile lui sexuale? se interesă Alina.

– Putem vorbi de parcă e vorba de fanteziile noastre, ce am văzut, citit sau auzit undeva, și observăm ce reacție are. Dacă se trage înapoi și se încruntă, înseamnă că nu e fantezia lui, dacă se înclină în față înseamnă că ați nimerit-o. Puteți să reluați subiectul cam o dată pe săptămână și în două luni puteți afla una sau două dintre fanteziile lui. Iar pe urmă, după ce aflați care sunt dorințele lui cele mai ascunse, prezentați-le ca și cum ar fi ale voastre.

Iată și prima temă pentru voi: scrieți 10 dintre cele mai evidente dorințe sexuale pe care vreți să le puneți în practică cu bărbatul vostru.

Am dat drumul la muzică și le-am lăsat pe fete adâncite în gânduri.

– Ce ziceți, ce putem adăuga nou în viața voastră sexuală?

– Masajul erotic, cel mai simplu, propuse Jenia.

– Dar neapărat cu ceva oral, ca să simtă și Serghei că n-a trăit degeaba, spuse Lena.

– Bine, Jenia renunțase la împotrivire. Dar tu ce ai?

– Striptease și o noapte în camera VIP la un club de noapte, și am de gând să-i cer bani pentru asta lui Ruslan și să-i cheltuiesc pe ce vreau. Ca între adulți. Cât costă acum pe noapte? De fapt nici nu contează. Pentru început ajung și 10.000 de ruble. Și banii înainte.

– Se poate face și la un hotel. Îl inviți pe bărbat în cameră, apari îmbrăcată ca o escortă și-i arăți o listă de

preţuri cu ce eşti gata să faci pentru el. Îi iei banii şi nu-i dai înapoi, îşi aminti Alina.

– Auziţi, nu ştiu cum o fi cu soţii noştri, dar noi fetele sigur O SĂ câştigăm câte ceva, râse Nastia. Şi eu mi-am adus aminte ce mi-a povestit o prietenă. Te îmbraci în uniformă militară, suni la soneria apartamentului seara şi spui: „Sunt luptătoare din regimentul de operaţii sexuale. M-am prezentat pentru executarea oricărei misiuni". Îndeplineşti orice dorinţă a bărbatului tău şi-i iei şi banii. Iar în caz că se fâstâceşte, pregăteşti certificate cu diverse fantezii sexuale, de exemplu, masaj pe tot corpul, o partidă de sex într-un loc neobişnuit şi tot aşa.Îi dai certificatele pentru 9 săptămâni şi jumătate sau o lună şi îndeplineşti tot ce e scris acolo. Şi le poţi inventa împreună cu bărbatul tău. Cred că vreo zece ajung. Mai e şi un joc care se cheamă „Gajuri", şi acolo sunt destule idei interesante.

– Mie ideea cu rolurile îmi place, adăugă Nastia, ai loc de acţiune. Poţi să fii o menajeră care nu ştie cum să-l mai îmblânzească pe stăpân, sau o însoţitoare în trenul de noapte. Cumperi pe furiş un loc în acelaşi compartiment, îl seduci şi dimineaţa dispari. Important e ca pe urmă să te prefaci că n-ai fost tu.

– Sau în timpul zilei sau a săptămânii putem trimite mesaje pe telefon cu fotografii ale unor diverse părţi: un picioruş, popou, sâni şi ce mai îndrăznim. Sau un text în care-i amintim de nişte nopţi memorabile cu voi, propuse Alina.

– Când femeia se joacă, bărbatul începe să primească energie creatoare şi energia acţiunii, am confirmat. Iar partea cea mai importantă e că nu se mai simte responsabil pentru plăcerea voastră şi îl priveşte numai plăcerea lui. Jocurile sunt de trei feluri (conform M. Şcitova), le-aţi amintit aproape pe toate.

CELE TREI FELURI DE JOCURI

1. Cotidiene, scurte, de toată ziua: notițe erotice, texte cu aluzii la ce bun a fost în pat, fotografii cu corpul vostru și idei de pus în practică, ș.a.m.d.
2. De durată, comune, ceea ce faceți împreună pe o perioadă îndelungată. De exemplu, țineți un jurnal erotic sau faceți un film erotic, îl rugați să facă o sesiune foto erotică sau să aleagă cele mai bune fotografii dintr-o serie făcută de un profesionist.
3. Non-recurente, dar de impact. Împlinirea unei fantezii sexuale, jucarea unui rol, o noapte de seducție conform unei tradiții din altă țară, o noapte la hotel, o noapte în tren, striptease în cabina de lux.

– Ne-ai promis că ne spui cum să-l pregătim pe bărbatul nostru, ca să nu se sperie când vede ce fericire e pe capul lui.

– Bine. Există șapte pași pentru pregătirea bărbatului (conform I. Derdo).

ȘAPTE PAȘI PENTRU PREGĂTIRE BĂRBATULUI

1. Îl pregătim moral. Îi povestim o fantezie, de parcă am văzut-o într-un film, am citit-o sau ne-a povestit o prietenă. Încercăm să aflăm, foarte subtil, dacă ar fi interesat să facă asta în realitate. Revenim la temă de trei ori în aceeași lună.
2. Pregătim surpriza cu grijă. Cu trei zile în avans îl avertizăm că în ziua și la ora respectivă îl așteaptă o surpriză erotică

sau romantică și-l rugăm să nu-și planifice nimic. Rețineți că bărbaților le displace cel mai mult să fie surprinși de lucruri la care nu se așteaptă. Neapărat le spunem dinainte dacă au nevoie de bani, pașaport sau alte documente. Îi scriem chiar așa: „Dragule, ia cu tine bani, cam atât" sau „Dragule, ia cu tine pașaportul".

3. În ziua surprizei începând de dimineață trimitem texte erotice sau de dragoste, pentru ca bărbatul să intre pe frecvență și să înceapă să anticipeze seara. Dacă surpriza ține toată ziua, pregătim un mic dejun special.
4. Acasă creăm o atmosferă mai deosebită, adăugăm ceva neobișnuit (aprindem lumânări, o lampă aromată) sau verificăm dacă avem tot ce ne trebuie pentru scenariul nostru: muzică, lumânări, chibrite, ulei de masaj ș.a.
5. Când bărbatul ajunge acasă e important să-i spunem că nu trebuie să-și facă nici o grijă, doar să se relaxeze. Îi putem spune „Dragule, nu trebuie să faci nimic, doar privește și, dacă vrei, participă".
6. Surpriza în sine.
7. Îi mulțumim bărbatului că e așa cum e și că de dragul lui vrem să facem toate aceste lucruri.

– Ultimul punct e preferatul meu! se revoltă Jenia. Adică facem totul pentru el şi tot noi îi mulțumim pentru asta!

– Normal, pentru că datorită lui te-ai bucurat de tot procesul creator timp de o lună. Se spune că cel care gătește e cel care simte cea mai mare satisfacție.

Fanteziile tale sunt creația lui

– Vai, dar am uitat de jucăriile sexuale. Țineți minte filmul „Adevărul gol-goluț"? E o scenă acolo despre o telecomandă pentru stimularea vaginului de la distanță. Se poate cumpăra și înmâna iubitului când sunteți la film sau teatru, iar apoi nu mai rămâne decât să vă bucurați de efect, se însufleți Lena.

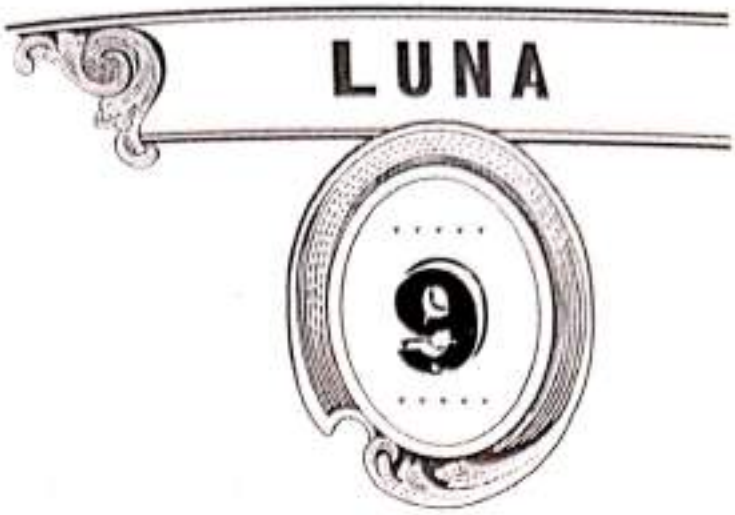
– Îmi imaginez câte fantezii ați ținut sub tăcere, deși ați pomenit aproape toate tipurile. Așadar, limitele sexuale ale bărbatului pot fi extinse astfel:

1) fantezii sexuale,
2) jucând diverse roluri,
3) masaj erotic,
4) jucării sexuale,
5) sex tantric,
6) sex în locuri neașteptate,
7) diferite feluri de sex.

Planul pentru întreaga lună

1. Identificarea și realizarea fanteziilor sexuale ale bărbatului.
2. Jocurile.

– Și rețineți, nu contează ce faceți, important e să faceți cu plăcere, le-am condus eu pe fete, care erau însuflețite de programul pe care îl aveau de îndeplinit. Când trăiți cu plăcere, când sunteți în acest flux, atunci și bărbatul vostru primește energia plăcerii și are puterile necesare pentru creație.



Fetița

Bagheta magică a admirației

– Cum a fost luna asta? Jenia, cum a fost la Paris? le-am întâmpinat pe fete.

– Ce Paris? întrebară ele.

– Imaginați-vă, am început eu să povestesc, la o săptămână după ultima noastră întâlnire primesc un mesaj de la Jenia: „Azi-noapte am folosit cunoștințele acumulate. Mergem să cumpărăm bilete la Paris".

– Parisul a fost magic, dar Serghei a fost cel pentru care călătoria asta a fost de neuitat. Înainte de a pleca i-am spus că de o lună îi pregătesc o surpriză și i-am arătat două cărți din care chipurile am învățat toate subtilitățile sexului oral, dar n-am menționat exercițiile noastre speciale. Am făcut și o listă cu 30 puncte despre ce pot să-i ofer. L-am anunțat că fac o muncă de cercetare foarte serioasă și trebuie să identific lucrurile care îi plac cel mai mult. Serghei a fost atât de însuflețit de râvna mea că a decis imediat că locul cel mai potrivit pentru un astfel de studiu e Parisul. Și chiar a doua zi a mers și a cumpărat bilete. În fiecare zi alegea câte 3-4 tehnici noi, eu perfecționam execuția, iar el se delecta și mă direcționa. Să-l fi văzut cum mergea, pășea ca un rege. Ai dreptate, pentru bărbați sexul înseamnă că-l acceptăm în întregime. Dar lucrul cel mai uimitor a fost că la întoarcere a spus că e timpul să-mi schimb mașina.

Așa că acum aleg ce mașină vreau să-mi iau. Jenia strălucea toată de fericire.

– Alina, ce lucruri memorabile crezi că au găsit admiratorii tăi luna asta?

– Texte frivole și sex pe Skype. Am cunoscut pe cineva pe internet și mi-am zis că pot să exersez cu el fără să risc nimic. Am montat un fel de spectacol erotic, cu mine în rolul principal. Am folosit o iluminare specială, mi-am pus perucă, cred că nu m-ar recunoaște pe stradă.

– Dar cu Vadim cum merge?

– Deocamdată suntem prieteni, dar după ați spus și voi, dacă vreau să mă mărit e mai bine să nu mă culc cu el. Așa că rezist eroic.

– Nastia, dar tu? am întrebat noi cu nerăbdare.

– Am încercat să aflu fanteziile sexuale secrete ale lui Igor, pronunță cu voce teribilă Nastia. Așa că i-am propus să scrie cinci certificate cu fantezii sexuale, ce ar vrea de la mine.

– Și ce vrea?

– Primul, o serie de fotografii revelatoare, probabil de așteptat din partea unui fotograf. Al doilea, eu în rol de asistentă medicală. Al treilea, sex la cinema. Al patrulea, sex de dimineață. Al cincilea, cel mai neobișnuit... o seară în care să nu scot nici un cuvânt. Cine ar fi crezut că vorbesc așa de mult și că o seară de liniște e așa de sexy, se minună Nastia.

– Și le-ai pus în practică?

– Aproape! șopti Nastia conspirator. Igor a mai și făcut un calendar erotic cu fotografiile mele și l-a atârnat la el în birou.

– Cum, cu fotografiile tale? se îngrozi Alina.

– Totul e sofisticat și frumos, în stilul Sophiei Loren, o liniști Nastia. A ieșit o capodoperă. Toată lumea care-l

vede îl vrea, sau comandă sesiuni foto pentru soțiile și prietenele lor.

– Sper că le-a cerut destul de mulți bani pentru comenzi? întrebă Lena.

– Nu chiar așa de mulți, dar acum are o listă de așteptare.

– Super! spuseră fetele admirativ.

– Dar cum să-l inspir să ceară mulți bani? se interesă Nastia.

Iubirea necondiționată

– Pentru asta trebuie să intri în starea Fetiței, am zis. În această stare îl susținem pe bărbat, îi dăm încredere în forțele proprii și dorința de a merge mai departe. Îi dăruim un flux de iubire necondiționată care îl ajută să continue fără oprire și îndoieli, îi dăm bucurie și ușurătate.

– Am tot auzit de iubire necondiționată, dar nu știu cum s-o definesc, dădu Lena din umeri.

– Lumea contemporană se sufocă fără iubire, iar bărbații nu pot să o primească, pentru că femeile nu sunt gata să o dăruiască. Mai exact, nu vor, pentru că inima lor e zăvorâtă din cauza durerilor și supărărilor. Așa că asta e situația, ei nu pot, iar ele nu vor. O situație aproape revoluționară. Cât timp femeile nu-și dau voie să iubească pur și simplu, să se afle în starea de iubire necondiționată, nu se va schimba nimic.

– Cum știm că iubirea e necondiționată?

– Iată cele cinci caracteristici ale iubirii necondiționate:

1) suntem gata să facem ceva pentru el și de dragul lui, fără să așteptăm ceva în schimb;
2) acceptăm defectele lui și credem în el;
3) suntem gata să renunțăm la el, dacă e mai bine pentru el, iubire fără drept la proprietate;
4) primim un influx de energie numai când ne gândim la el sau când vorbim cu el;
5) înțelegem că iubirea e starea noastră și alegerea noastră și nu depinde de nimeni altcineva.

– Ultimul punct este cel mai important dintre toate. Numai în starea de bucurie și iubire sunteți gata să-i dați drumul altuia și să faceți ceva de dragul lui, fără să așteptați nimic în schimb. De fapt faceți asta pentru voi înșivă. Îl acceptați așa cum este, faptele lui nu vă rănesc și nu vă supără, nu modifică starea voastră. Desigur, vă bucurați când sunteți cu el, dar vă e bine și fără el, am adăugat. Toate aceste lucruri fac parte din starea Fetiței. În ea ne bucurăm de viață în toate aspectele ei, ne permitem să iubim lumea, pe ceilalți și mai ales pe noi înșine.

Pentru a intra în această stare vom face meditația contopirii cu elementul Apă.

CONTOPIREA CU ELEMENTUL APĂ

Închideți ochii, inspirați și, când expirați, imaginați-vă că stați în fața unei cascade frumoase și admirați sclipirile razelor de soare în picăturile translucide de apă. Întindeți mâinile către șuvoiul răcoros, încercați să prindeți picăturile de apă și vedeți cum vă alunecă printre degete și se contopesc cu șuvoiul. Vă

topiți în șuvoi la rândul vostru și vă adresați elementului Apă, recitând mantra Apei de șapte ori:

AUM SHRI AMBU ATMA SHAR,
AUM SHRI AMBU ATMA SHAR,
AUM SHRI AMBU ATMA SHAR,
AUM SHRI AMBU ATMA SHAR,
AUM SHRI AMBU ATMA SHAR,
AUM SHRI AMBU ATMA SHAR,
AUM SHRI AMBU ATMA SHAR.

Simțiți cum Apa vă dăruiește moliciunea și curgerea, capacitatea de a fi schimbătoare și intangibilă. Sunteți fără hotare și eterne. Puteți fi liniștită și senină, ca marea când e calmă, sau să măturați toul în cale ca un tsunami. Știți să fiți jucăușă, ca o ploaie de vară, și răcoritoare ca un izvor în pădure. Păstrați toate tainele și știți toate răspunsurile. Sunteți apă, renașteți și purificați, umpleți și vindecați. Sunteți iubirea acestei lumi, vărsată pe toată planeta, plină de viață în fiecare înghițitură. Acceptați tot și schimbați acceptând. Cu emoție curgeți și vă schimbați, iar lumea se schimbă odată cu voi. Copilărie a lumii, gingășie a lumii.

Repetați mantra Apei de încă trei ori:

AUM SHRI AMBU ATMA SHAR,
AUM SHRI AMBU ATMA SHAR,
AUM SHRI AMBU ATMA SHAR

și redeveniți voi înșivă. Rugați Apa să vă dăruiască însușirile necesare. Mulțumiți-i pentru ajutor, inspirați, iar când expirați deschideți ochii.

Nivelul emoțional al Fetiței

– Ce însușiri v-a dăruit Apa? m-am adresat eu fetelor, pregătindu-mă să scriu pe tablă.

Însușirile Fetiței:

1) jucăușă
2) deschisă
3) fără griji
4) gingașă
5) sinceră
6) încrezătoare
7) capricioasă
8) schimbătoare
9) emoțională
10) spontană
11) lipsită de apărare
12) credulă
13) neliniștită
14) curată

Pentru a intra în această stare, vom face exercițiul „Oceanul și algele".

Una dintre voi se ridică în picioare, închide ochii și își imaginează că este un mănunchi de alge care se lasă în voia oceanului. Încercați să simțiți forța oceanului, puterea lui, lăsați-vă în seama lui și relaxați-vă. A doua, cea care joacă rolul oceanului, poate să ia algele de mâini, să le aplece și să le rotească, să danseze cu ele, așa cum oceanul dansează cu algele, dar totodată să aibă grijă de ele și să le protejeze. Ascultați ce se întâmplă în voi, ce sentimente se nasc, ce gânduri apar. Faceți exercițiul timp de șapte minute, apoi schimbați rolurile și vom discuta impresiile voastre.

În starea Fetiței, femeia

Oferă:	*Primește:*
Atenție, iubire	*Iubire*
Emoții pozitive	*Ocrotire și sprijin*
Încredere în el și în competența lui	*Grijă*
Acceptarea lui așa cum este	*Cadouri*
Admirație, recunoaștere și recunoștință	*Devotament*

După exercițiu toate abia așteptau să-și împărtășească impresiile.

– Nu-mi imaginam că poate fi așa plăcut să fii algă marină. Nastia arăta foarte relaxată. Mă simt mult mai ușoară...

– O, și sentimentul de anticipare, oare ce va mai face el, ce va mai realiza! se alătură și Alina.

– Credeam că o să simt de parcă mi-am pierdut libertatea, dar de fapt am simțit opusul. Că sunt gata să mă predau în mâinile altcuiva, dacă are grijă de mine, exclamă Lena.

– Iar eu am înțeles că atunci când te predai, toate mâinile sunt bune, spuse Jenia.

– Da, exact așa simte bărbatul când femeia începe să aibă încredere în el și i se dăruiește.

– Când eram în rolul oceanului, inițial Nastia era nemulțumită și făcea ce voia, spuse Alina, iar eu mă simțeam supărată și enervată, îmi venea să o supun. Dar când în sfârșit s-a relaxat mi-am dorit să o protejez, să o ocrotesc și să preiau responsabilitatea.

– Și a apărut și creativitatea, se alătură Lena, când simți că femeia e gata de orice, apar o mulțime de idei nu? Păcat că nu pot fi ca o algă în viața de zi cu zi, deși mi-a plăcut. Și am înțeles în ce măsură comportamentul bărbatului e influențat de felul cum sunt eu.

– Dar eu mă tem să fiu așa, deși este starea mea naturală. E prea dureros, se întristă Alina.

– Eu am reușit să păstrez starea asta, zâmbi Jenia, în ciuda tuturor problemelor.

– Iar eu nu m-am simțit niciodată în starea asta. Mi se pare că m-am născut matură, Nastia arăta oarecum tulburată. Cum se poate dezvolta așa ceva, nu mi-e clar deloc. Dar chiar trebuie?

– Trebuie! am declarat. În pofida durerii, dezamăgirii, greutăților. Fără această stare, sufletul nostru nu evoluează, se înpotmolește în cenușiul cotidian și începe să se ofilească. Emoțiile, iubirea, bucuria și frumusețea ne deschid sufletul, ne permit să vedem lumea în toată bogăția ei de culori, să fim fericite indiferent de ce se petrece și cine este cu noi într-un anumit moment. Ca și în cazul celorlalte stări, ce simțim în interior determină ce se întâmplă în exterior.

– Înțeleg, dar oricum de fiecare dată mi-e groază să devin vulnerabilă, doare prea tare când ești trădată sau când ești respinsă. Alinei aproape îi dăduseră lacrimile.

– Ai dreptate, e foarte dureros, am spus, dar dacă înțelegi că sursa durerii e în tine, poți să o remediezi. Cât timp nodul ăsta de durere trăiește în tine, cât timp rana încă sângerează, atragi oameni care te vor răni

fără să vrea. Nimerești în situații care îți intensifică durerea și care redeschid rănile. Se petrec lucruri care te fac să suferi. Numai când înțelegi că nimeni altcineva nu poate să te vindece, numai tu singură, numai atunci te vei smulge din ghearele coșmarului.

– Da, un tablou cam trist, observă Lena, dar complet real.

Vindecarea rănilor sufletești

– Dăm vina pe alții că ne calcă pe bătături, dar adevărul e că ne băgăm singure în calea lor, am adăugat. Ca să nu mai atragem situații care ne adâncesc și mai tare rănile, o să trecem printr-un proces de vindecare. Trebuie făcut timp de zece zile, de preferat când luna e în faza de scădere, dar nu e obligatoriu.

VINDECAREA INIMII

Constă din trei etape:

1. Identificarea rănii, 5 minute.
2. Curățarea negativității, 15 minute.
3. Umplerea cu lumină, bucurie și iubire, 10 minute.

1. **Identificarea rănii.** Ridicați-vă, găsiți o poziție confortabilă, închideți ochii și imaginați-vă linia vieții voastre începând de la naștere. Mergeți la începutul liniei, la momentul nașterii, și rostiți: „Caut sursa durerii mele" și începeți să pășiți de-a lungul liniei vieții. În fiecare an faceți un mic

pas și fiți atente la ce sentimente apar. Nu încercați să vă amintiți nimic. Dar când simțiți că vă împunge ceva în inimă, sau că se strânge de durere, opriți-vă și permiteți amintirilor despre situație să vină. Lăsați toate gândurile și sentimentele să se manifeste cum vă vin. Luați o foaie de hârtie și scrieți-le. Scrieți, câtă vreme vreți să scrieți, despre cum vă temeați să priviți în urmă, despre tot ce se ridică la suprafață, despre ce a fost îngropat adânc și putrezea în voi, otrăvindu-vă pe voi și viața voastră, și atrăgând situații similare. E timpul să eliminați toate astea. După ce terminați de scris ardeți foaia.

– Știi, când am ajuns la 15 ani, am simțit de parcă am fost înjunghiată în inimă, chiar m-am și aplecat din reflex! Lacrimile curgeau pârâu din ochii Alinei. Mi-am amintit de prima mea dragoste, și cum băiatul ăsta a cunoscut o fată din blocul nostru și i-a povestit despre noi, i-a zis niște măgării despre mine. Și ea mi-a spus pe urmă tot! Și acum mi-amintesc figura ei triumfătoare, cum stătea lângă banca din fața blocului și-mi povestea cum s-au cunoscut la coadă la lapte. Și cum i-a spus despre mine, și că acum e cu ea, iar eu sunt o tâmpită naivă și îndrăgostită. După aceea toate poveștile mele de dragoste s-au repetat conform aceluiași model: întâlnesc un bărbat, mă îndrăgostesc, îmi deschid sufletul în fața lui, apoi el o găsește pe alta, eu rămân să-mi ling rănile și ei se trăiesc fericiți.

– Alina, ai ocazia să schimbi în sfârșit totul! i-am promis. Timp de o săptămână o să procedezi așa: ajungi la momentul respectiv, intri, inspiri și când expiri te afunzi în durere, în adâncul ei, te lași să treci din nou prin tot ce e legat de ea, fără să te menajezi și intrând

cât mai adânc. Scrii tot ce-ți aduci aminte și arzi foaia. Apoi începi să te cureți.

– Iar eu am parcurs tot drumul până la capăt și nu m-a împuns nimic, mărturisi Jenia. Eu am trecut ușor peste toate despărțirile.

– Jenia, tu ești un caz rar. Ai mare noroc că n-ai avut nici un fel de traumă emoțională majoră. De aceea ți-e ușor să iubești și să ierți.

– Slavă Domnului, mă speriasem că sunt insensibilă.

– Iar eu am părăsit mereu prima, strânse Lena din umeri, dacă eram dezamăgită, plecam. Dar acum înțeleg că pur și simplu fugeam din calea durerii. Părinții mei au divorțat când aveam 7 ani și mi-era groază să trec din nou prin asta, să pierd un om iubit. L-am adorat pe tata și m-a durut foarte tare când ne-a părăsit. Când ajunsesem la vârsta de 7 ani mi-am amintit din nou totul, mai că n-am murit. Lena arăta vulnerabilă și lipsită de apărare fără masca ei obișnuită de încredere de sine.

– Dar dacă nu-mi aduc aminte ce s-a întâmplat? întrebă Nastia. Mie mi-a bătut inima foarte tare când am ajuns la 3 ani. Cred că a fost ceva legat de părinți.

– Nu-i nimic, am liniștit-o. Poate o să-ți amintești, sau poate că nu. Când ceva ne traumatizează foarte tare ne străduim în mod inconștient să uităm cât mai repede. Dar chiar dacă nu ținem minte, în corp ne rămâne un ghem de durere, amintirea evenimentului respectiv. În jurul lui se formează un câmp de atracție care atrage în viața noastră situații asemănătoare, și hrănesc ghemul. Trebuie să înlăturăm ghemul acesta de negativitate ca să nu mai atragem evenimente similare și emoții precum durere, disperare, teamă, supărări.

– Spune-ne cum să înlăturăm toate astea, se rugă Alina, n-aș vrea să rămân cu ele.

2. **Curățarea negativității**. Pentru această etapă aveți nevoie de o lumânare aprinsă. Luați lumânarea și setați un timer pentru 15 minute. În răstimpul acesta rotiți lumânarea în sensul acelor de ceasornic la nivelul pieptului. Puteți spune cu voce tare „Tatăl nostru", puteți să rugați focul să înlăture negativitatea din viața voastră folosind cuvintele voastre. Dacă se produce fum negru e bine, lumânarea arată că aveți ce să înlăturați. Dacă picură ceară, nu-i nimic, treceți lumânarea printr-o bucată de hârtie cu gaură în mijloc și în fiecare zi aruncați hârtia cu ceara topită adunată pe ea. După ce înlăturați și ardeți negativitatea, începeți să umpleți inima cu iubire, bucurie, frumusețe.
3. **Umplerea cu lumină, bucurie, iubire**. Rămâneți unde sunteți. Inspirați, iar când expirați imaginați-vă pe voi înșivă. Poate vă veți vedea la vârsta când ați fost rănite, sau cum sunteți acum. Iar acum simțiți cum în creștetul capului vi se deschide o floare superbă și prin ea curge lumina aurie a iubirii Divine. Floarea coboară în inimă și în mijlocul pieptului se naște o floare și mai frumoasă, a iubirii voastre. Prin ea începe să curgă fluxul roz sau vernil al iubirii, și îl trimiteți în inima imaginii voastre. Vă umpleți de iubire timp de 10 minute, spunându-vă: „Ești iubită numai pentru că ești așa cum ești. Nu trebuie să faci nimic ca să fii iubită, ești adorabilă așa cum ești".

În încheiere îndreptați iubirea voastră ca un șuvoi către cer, unde se împrăștie în mii de steluțe, iar steluțele cad în inima voastră și o umplu. Acoperiți floarea din mijlocul pieptului și vă imaginați că imaginea voastră se unește cu voi. Inspirați, iar când expirați deschideți ochii.

Lacrimile se scurgeau pe obrajii fetelor.

– Când m-am uitat la mine când aveam 15 ani, zise Alina, am văzut în mijlocul pieptului o gaură neagră enormă. Mi se părea că iubirea mea e înghițită de întuneric și că șuvoiul de iubire trece prin mine fără să se oprească.

– Nu te teme, am liniștit-o, la început poate să pară așa pentru că rana e prea adâncă și veche. Treptat, o să vezi marginile rănii, o să înceapă să se albească la margini, să se strângă, iar pata neagră din centru o să devină din ce în ce mai mică. Pentru asta e nevoie de timp, uneori o săptămână ajunge, alteori trebuie 21 zile. Fiecare cu ritmul lui.

– Parcă vorbim de o rană cu puroi, spuse Jenia. La început trebuie deschisă rana și extras puroiul, pe urmă trebuie tratată. Și pe urmă începe să se închidă.

– Seamănă, am încuviințat. Cât timp rana există, vă obligă să treceți prin aceleași istorii mereu, și mereu va fi zgândărită. Dar cum o identificați și începeți procesul de vindecare, se va închide și va deveni o mică cicatrice. Și toate poveștile neplăcute vă vor ocoli.

– Eu am făcut o poezioară, interveni Lena. Mi-am adus aminte cum am întâlnit unul dintre băieții care îmi plăcuse în adolescență și, uitându-mă la el și cum arăta acum, mi-am zis: „Și de ce am suferit atât?"

Demult mă ofileam de dragul lui,
Îl și vedeam învingător în luptă,
Un nene cu burtică, chelios,
E cicatricea rănilor trecute.

– E un exercițiu pe care ar trebui să-l arătăm tuturor fetelor, declară Jenia ca o mamă grijulie ce era. Că altfel, cine știe, vreun idiot o rănește pe fata mea și pe

urmă o să aibă parte numai de ei, ca Alina. Așa că acum nu mă mai tem de idilele fiicei mele. Știu cum să procedez ca să nu rămână cu răni pe viață.

– Păcat că mama mea n-a știut asta, oftă Alina. Dar acum în sfârșit sper că ies din cercul vicios al poveștilor nefericite și să întâlnesc un bărbat pe care să vreau să-l transform în milionar.

– Când o să fii plină de iubire, nu de durere, atunci sigur îl vei întâlni. Dar atunci nu vei mai aștepta sau implora iubirea lui, ci vei fi deja în starea de fericire și bucurie, și toți bărbații vor dori să fie în câmpul tău de atracție.

– Ce deficit de iubire avem toate, se întristă Nastia. De asta și căutăm iubire peste tot, și implorăm bărbații, când nu trebuie decât să o avem în noi și totul va fi bine.

– Despre cum să facem ca să fim pline de iubire vom vorbi săptămâna viitoare.

Planul pentru întreaga lună

1. Parcurgeți linia vieții până la momentul când apare durerea, inspirați și când expirați începeți să notați totul pe hârtie (5 minute). Faceți asta până simțiți că puteți trece peste perioada asta fără să vi se mai strângă inima. Numai atunci mergeți mai departe pe linia vieții, ascultând cu atenție. În mod ideal ar trebui să puteți parcurge de la naștere până în prezent și să tresăriți sau să simțiți durere.
2. Curățați-vă inima de durere cu ajutorul unei lumânări și a rugăciunii (15 minute).
3. Umpleți-vă imaginea cu iubire, lumină și bucurie (10 minute).

LUNA

Abundența în dar

Concluziile vindecării

– Cum a mers vindecarea?

– Minunat, răspunse Alina. Nici nu ştiam că am asemenea reziduuri scârboase. Nu-i de mirare că „nu mirosea a bine".

– Păi da, şi mirosul atrăgea muştele în loc de albine, adăugă Lena. Eu am devenit mai blândă şi relaţia mea cu mama e mai bună. Dar uluitor e faptul că tata a apărut brusc şi a început să mă întrebe cum poate să mă ajute. Pentru mine e un semn bun, înseamnă că cei mai dragi oameni se mai şi întorc şi că acum pot să nu mai tem de iubire.

– Da, nu trebuie să ne temem să iubim. I-am povestit despre asta fetei celei mari şi a început să plângă, ne spuse Jenia. Se pare că avusese o poveste cu un băiat şi suferise foarte mult, iar eu nici nu ştiam. Toată săptămâna a înlăturat durerea, iar eu i-am dăruit iubire. Mi-am amintit cum am făcut exerciţiul cu simţirea valorii şi i-am pus mâna dreaptă pe spate, între omoplaţi, iar stânga în centrul pieptului şi am stat aşa 10 minute, trimiţându-i iubire. Mi-am imaginat cum rana ei se strânge, devine roz, iar pata întunecată din mijloc devine din ce în ce mai mică. La sfârşitul săptămânii am observat că pata s-a micşorat şi rana s-a închis complet.

– Jenia, ești genială! am spus admirativ. Nici nu trebuie să studiezi biodinamica, o ramură a psihoterapiei corporale unde se înlătură blocajele emoționale acționând la nivel corporal, tu deja știi cum se face. Dar dacă rana e foarte serioasă, e totuși mai bine să mergi la un specialist.

– Igor a observat că zâmbesc mai mult. Nastia arăta cu 5 ani mai tânără. Dar partea interesantă e că am început să slăbesc, nici nu mi-a venit să cred.

– Sigur, slăbești și întinerești. Când nu porți emoții negative în tine corpul nu mai are nici un motiv să adauge sub formă de kilograme în plus.

Bucuria ta e sprijinul lui

– Iar acum începeți o săptămână de iubire de sine neînfrânată. Dacă în cazul Iubitei vorbim mai mult despre plăcerea corpului, în starea Fetiței e mai important să ne umplem de emoții pozitive, de bucurie, frumusețe, tot ce ne hrănește sufletul. Amintiți-vă ce vă oferă emoții pozitive.

Fetele au început să enumere:

- ✓ iubire
- ✓ muzică bună
- ✓ pictură
- ✓ literatură, mai ales romane pentru femei
- ✓ shopping
- ✓ conversații cu prietenele
- ✓ dansul
- ✓ teatrul
- ✓ admirația față de propria persoană

✓ cadourile
✓ admiratorii
✓ călătoriile
✓ filmele
✓ emisiunea de televiziune preferată

– Fiecare dintre voi poate să continue lista. Alegeți tot ce sunteți gata să faceți pentru voi înșivă săptămâna asta: să mergeți la un concert, la muzeu, la spectacol, la magazin, să vă cumpărați ceva, să citiți un roman ușor nou, să vedeți o comedie romantică nouă ș.a.m.d. Neapărat includeți asta în calendarul vostru săptămâna asta. Altfel vă luați cu treburile ca de obicei și tot timpul o să apară ceva mai urgent, care nu suportă amânare. Dar dacă planificați fericirea, atunci se întâmplă.

– Totuși, eu aș pune shoppingul pe primul loc, zise după o clipă de gândire Lena. Când cumperi chiar și un fleac te bucuri imediat.

– O familie pe care o cunosc chiar organiza o dată pe lună Ziua cumpăratului de prostii. Toți primeau câte 500 ruble și puteau să-și ia ce vor. Nici nu vă imaginați câtă bucurie le aducea tuturor, își aminti Jenia.

– Mai târziu o să vorbim despre ce așteaptă bărbatul de la femeie în starea emoțiilor pozitive. Dar e important să avem ce să dăruim, pentru că e greu să le oferim bucurie altora când noi nu suntem fericite, am adăugat.

– Dar cu rănile ne-am lămurit data trecută, așa că acum putem să ne facem plinul de iubire și frumusețe.

Pentru asta facem exercițiul cu oglinda.

Ne punem în fața oglinzii, ne privim în ochi și spunem: „Cred în mine, mă accept, mă iubesc". Repetăm de zece ori.

– Deci ce-ați simțit?

– Deschidere și iubire, răsuflă Alina.

– Bucurie fără motiv, continua să zâmbească Lena.

– Dorința de a privi în ochii oamenilor, dădu Nastia din umeri. Prima oară când mi se întâmplă să vreau asta.

– Simplitate și bucurie, ca în copilărie, râse Jenia. Vreau să fac nazuri.

– Fetița este întotdeauna emoție, lipsă de griji, bucurie, nevinovăție și lipsă de apărare.

– E greu să te simți nevinovată cu trei copii, spuse Jenia. Încă nu înțeleg, cum să crești și să hrănești copii fiind în starea asta?

– Poți să ai și cinci copii și să te simți nevinovată și jucăușă, am răspuns. Este o stare interioară, nu o reacție de răspuns la viață. Este o atitudine față de viață, nu împrejurările ei. E o artă să poți păstra această stare, indiferent ce se întâmplă. Nu putem să controlăm mereu evenimentele, dar putem să alegem cum reacționăm la ele.

– Știi, e greu să fii fără griji când trebuie să controlezi tot, să urmărești tot și să te învârți ca o veveriță în roata ei, continuă să reacționeze Jenia. Câteodată mi se pare că nu am doar trei, ci patru copii, și toți trebuie șterși la nas.

– Atunci încetează să mai fii mămică, mai ales pentru soțul tău. Fii, în schimb, Fetiță.

– Chiar și cu copiii?

– Chiar și cu copiii. Încearcă să înveți de la ei cum să fii spontană, fără griji, învață să te miri și să iei fiecare zi ca o sărbătoare.

– Ești ca Taniușa mea, își aminti Jenia. Odată mi-a zis: „Eu am trei sărbători: ziua mea de naștere, Anul Nou și fiecare zi".

Treaba ta este transferul responsabilității

Pentru a intra în această stare minunată trebuie să transferăm bărbatului responsabilitatea, să încetăm să-l controlăm și să fim ca o mamă pentru el.

TRANSFERUL RESPONSABILITĂȚII

Inspirați, iar când expirați simțiți responsabilitatea ca o pelerină foarte grea. E mai mult ca un văl burqa, care vă apasă umerii. Iar acum inspirați din nou și imaginați-vă că bărbatul vostru e în fața voastră: cele care aveți un soț, îl vedeți pe el, dacă nu aveți, imaginați-vă un bărbat ideal ca reprezentare a aspectului masculin al Universului. Inspirați din nou și când expirați scoateți pelerina responsabilității și controlului. Puneți-o pe umerii bărbatului, cu cuvintele: „Îți dau responsabilitatea masculină, iar eu o păstrez pe cea feminină".

Faceți exercițiul timp de o săptămână în fiecare zi.

– Dar dacă nu am încă un bărbat? Cui dau responsabilitatea? Alina dorea precizări.

– Pur și simplu, imaginează-ți imaginea unui bărbat și dă-i lui pelerina cea grea. Repet, tot ce nouă ne este greu îl face mai puternic pe bărbat. O cunoscută de-a mea i-a dat responsabilitatea bărbatului ei timp de o lună și peste o lună toți prietenii lor erau uluiți că el, la 40 de ani cât avea, avea umerii mai largi.

– Dar în viața reală cum se aplică transferul responsabilității către bărbat? se interesă Nastia.

– Îi cedezi rolul de lider și luarea deciziilor și nu disputi hotărârile lui. Aici ne ajută de obicei fraza lui Bert

Hellinger, despre care am mai vorbit: „Tu ești bărbatul, tu ești important, tu ai dreptate". În prima săptămână spuneți fraza în sinea voastră, uitându-vă la bărbat sau ascultându-l, în a doua puteți spune și cu voce tare.

– Dar n-o să fie șocat? se sperie Jenia.

– La început da, dar pe urmă o să-i placă.

– Dar o să strice tot, se neliniști Nastia. Vă imaginați ce-o să fie dacă îi spun asta lui Igor, iar el începe să facă ce crede el că e bine. O să rămânem lipiți pământului.

– Nu e totul chiar așa de negru, am dat din cap. Bărbatul are nevoie de timp ca să învețe să ia decizii.

– Îmi aduc aminte ce mi-a povestit o prietenă, ne spuse Jenia, despre cum l-a făcut pe bărbat responsabil pentru plata cheltuielilor legate de apartament. În prima lună a uitat, dar ea n-a zis nimic, a doua lună li s-a luat curentul, a oftat cu amărăciune, în a treia lună au rămas și fără apă. Și numai în a patra lună el a început să țină minte că trebuie să plătească, iar spre luna a șasea totul a intrat în normal.

– Ce femeie, să reziste șase luni, gemu Nastia.

– În schimb, pe urmă te bucuri de un bărbat care știe să preia responsabilitatea și să ia decizii.

– Exact așa. Și eu am o prietenă, interveni Lena, al cărui bărbat, la un moment dat, a rămas fără serviciu și a-nceput să zacă pe canapea. La început i-a fost milă de el și, ca să le ajungă banii, și-a mai găsit încă o slujbă. El continua să zacă. Pe urmă a găsit și a treia slujbă, iar pe urmă... Lena făcu o pauză semnificativă.

– Și-a cumpărat și ea o canapea? presupuse Alina.

– Da, și-a cumpărat o canapea, și-a dat demisia de la toate slujbele și a-nceput să zacă alături. Au zăcut așa o jumătate de an, trecuseră la orez cu apă, dar peste șase luni bărbatul s-a ridicat în sfârșit și a câștigat un milion. Când îi dai responsabilitatea bărbatului și încetezi să

duci totul în spinare, în el se naşte dorinţa de a acţiona şi a face lucruri mari.

– Dar dacă peste jumătate de an nu se ridică şi nu face lucruri mari? Nastia încă nu era gata să dea totul pe mâna bărbatului.

– Dacă îi dai responsabilitatea şi încetezi să mai controlezi totul, o să facă, am încredinţat-o. Când procedezi aşa demonstrezi că ai încredere în el. Dacă pui la îndoială capacitatea lui de a lua decizii corecte, de a câştiga destui bani, de a rezolva orice greutăţi, atunci îi iei toate puterile şi n-o să poată să demonstreze aceste lucruri. „Eşti mare, eşti bărbat, poţi să faci orice, cred în tine".

Încrederea ta e puterea lui

– Lucrul cel mai important pe care poate să-l dea o femeie bărbatului este încrederea de el. Încrederea că totul o să-i iasă, că va depăşi toate greutăţile, că poate să facă tot ce şi-a propus şi să primească tot ce visează. Ca să vedem cum funcţionează asta o să facem un exerciţiu simplu, dar important.

Împărţiţi-vă în perechi. Una dintre voi întreabă un lucru la care vrea un răspuns, şi alege locul din cameră unde vrea să primească răspunsul. Amândouă mergeţi împreună de trei ori către locul respectiv. La început prima o să meargă către ţelul ei, iar a doua va păşi alături, fără să acorde nici o atenţie, gândindu-se la ceva, privind în ambele direcţii.

A doua oară a doua va spune în sinea ei, adresându-se primeia: „N-o să-ţi iasă nimic, nu ai luat-o pe unde trebuie,

ești proastă și n-ai noroc" ș.a., orice lucru negativ care vă trece prin cap. A treia oară una dintre voi merge către țel, iar cealaltă o susține în gând: „Totul o să iasă bine, ești deșteaptă, poți să faci orice îți propui". După aceea faceți schimb de locuri și procedați la fel. Iar apoi facem schimb de opinii.

După 10 minute toate s-au așezat la locurile lor, trăncănind și întrerupându-se una pe alta. Eu între timp desenasem un tabel:

Atitudine neutră	*Influență negativă*	*Influență pozitivă*
nu-ți vine să mergi nicăieri în mod deosebit	*simți că ai ghiulele la picioare*	*simți că ai aripi*
te simți singură	*te simți singură*	*simți că ai sprijin*
răspunsurile vin rectar	*nu primești răspunsuri*	*răspunsurile vin clar și precis*
simți că probleme mărunte stau în cale și te împiedică să-ți atingi țelul	*multe obstacole*	*obstacolele dispar*

mergi în ritm liniștit, nici încet, nici repede	*e greu să înaintezi către țel, mergi încet și nu te poți concentra*	*apare viteza în înaintarea către țel*
faci totul numai pentru că trebuie	*simți că țelul e inutil*	*simți că ce faci e important*

– E uimitor când nu auzi ce spune altcineva, dar simți dacă te ajută sau te susține. Când eram certată tot timpul mă împiedicam de cineva, mi se părea că nici nu mai e cazul să merg undeva, mărturisi Jenia. Nu cumva și bărbatul simte tot așa?

– Chiar mai acut, am răspuns. Bărbații sunt mai sensibili, pentru că încrederea nu e ceva abstract, ci o energie grozavă, o resursă puternică pe care o transmitem altuia. Și asta se petrece în fiecare zi. De exemplu, bărbatul vine acasă și în timpul cinei începe să vă spună planurile lui mari, iar voi sunteți preocupate, nu sunteți prezente, vă zboară gândurile în altă parte. Vă gândiți la treburile neterminate de la serviciu, că n-ați verificat tema copilului, sau la rochia frumoasă pe care ați văzut-o la magazin. Bărbatul simte indiferența voastră, simte ce am scris în prima coloană și atunci poate să-i dispară orice dorință de a face ceva. Și în mod sigur îi dispare orice dorință de a vă mai spune ceva. E și mai rău când vă spune ceva important și voi începeți să-l criticați sau să-l convingeți că acum nu e momentul potrivit, că în țară economia e în criză, că n-o să-i iasă nimic, nici nu merită să se apuce.

– Dar poate să nu reușească, ripostă Lena. Mai bine să-i spunem imediat, ca să nu piardă timpul, să-și irosească puterile și banii.

– Dar exact în asta constă puterea credinței. Atunci când crezi în bărbat, dispar și obstacolele. Uitați-vă la ce am scris în coloana a treia, apare senzația că ai aripi, nu te mai târăști către țel, ci zbori. Energia încrederii face minuni. În viața de zi cu zi arată cam așa. Bărbatul începe să vă povestească ce vrea să realizeze. Vă așezați alături și-l ascultați, gândindu-vă numai la el, îl sprijiniți în gând sau cu voce tare, îi trimiteți în inimă un șuvoi de iubire și credință.

– După cum spunea un cunoscut de-al meu despre soția lui: „Ea crede în mine mai mult decât cred chiar eu", adăugă Alina. Iar eu nu puteam să înțeleg despre ce încredere e vorba și cum poate să o simtă bărbatul. Iar acum am simțit chiar eu cum e când alături de tine se află un om care crede enorm în tine.

– Dar pentru noi, femeile, nu e la fel de important să creadă cineva în noi? se interesă Nastia.

– Nu e la fel de important, am răspuns. Pentru că centrul inimii la noi dăruiește, noi deja suntem în starea de iubire și credință în virtutea faptului că ne-am născut femei. De aceea toate studiile arată că după o despărțire femeile se descurcă bine, dar bărbații decad. Pentru bărbat e indispensabil ca cineva să creadă în el. Veți simți asta mult mai acut când începe să realizeze ceva și se confruntă cu greutăți. În acel moment voi trebuie să continuați să credeți în el.

Există o parabolă despre ploaie. Într-un sat era secetă și oamenii l-au chemat pe vrăjitor ca să invoce ploaia. Vrăjitorul a promis că se roagă, dar i-a prevenit, ca rugăciunea să aibă efect tot satul trebuie să creadă că o să vină ploaia. După trei zile staroștii satului au

venit la el și i-au zis că rugăciunile nu ajută, tot nu plouă. Înțeleptul i-a întrebat dacă ei cred că vine ploaia. Staroștii l-au încredințat că ei cred, dar înțeleptul i-a întrebat: „Și unde vă sunt umbrelele?"

– De-am avea în cine să credem. Că te uiți la unii și te apucă plânsul, observă Lena.

– Orice om are și bune, și rele. Latura pe care o vedem la om depinde de ce anume vrem să vedem. Dacă observăm însușirile pozitive, ne vor părea mai pregnante, dacă acordăm atenție defectelor, devin mai pronunțate. Talentul femeii este să vadă cum poate să fie bărbatul și să-i spună despre asta. Fiecare dintre noi așteaptă în adâncul sufletului să fie acceptat așa cum este, cu toate defectele și calitățile. Am vorbit la capitolul starea Reginei despre cum de îndată ce învățați să vă acceptați pe voi înșivă îl veți accepta și pe bărbatul vostru. Veți fi mai îngăduitoare cu eșecurile, greșelile, insuccesele lui, pentru că veți putea să vă permiteți și să iertați acest lucru. Veți înțelege că tot ce nu vă place la el sau vă irită sunt însușirile voastre pe care le reprimați sau nu sunteți gata să le acceptați. Cu cât vă veți iubi mai mult, cu atât mai ușor vă va fi să vă împăcați cu neajunsurile altora și cu atât mai des oamenii vă vor arăta latura lor cea mai bună.

– Dar uneori e așa de greu să vedem ceva bun la bărbat, dacă nu se manifestă deloc, insistă Lena.

– În asta și constă magia încrederii, nu se bazează pe dovezi reale. Pur și simplu, crezi și atunci totul începe să se întâmple. O mini-parabolă minunată spune:

„O să cred când văd", spuse omul.

„Dacă crezi, vei vedea", răspunse Universul.

De aceea tema voastră este să faceți o listă de însușiri ale bărbatului vostru. Puteți să le scrieți sub formă de raze. În fiecare zi adăugați câte trei noi însușiri.

Acordați-le atenție, observați-le și vorbiți-i despre ele în cursul zilei.

Iar dacă încă nu aveți un bărbat, uitați-vă la bărbați necunoscuți și găsiți ceva de admirat la ei. De exemplu, unul i-a adus iubitei lui o cafea, altul i-a cumpărat un cadou minunat, acela e deștept, celălalt e charismatic, ăsta are simțul umorului, iar altul are un gust impecabil. Lucrurile pe care le admirați la bărbații necunoscuți vor începe să apară la bărbații care intră în viața voastră sau care se află alături de voi.

În general e un obicei bun, dacă nu aveți relații bune cu cineva. Scrieți pe o foaie 25 de calități și relațiile se vor îmbunătăți.

Admirația ta sunt cadourile lui

– Am o cunoștință măritată cu un bărbat foarte bogat, dar foarte zgârcit, începu Nastia să povestească. Până și bani de dresuri îi dădea numai cu chitanță. Dar locuiau într-o casă mare și frumoasă, copiii lor mergeau la o școală prestigioasă. Și deodată femeia află că soțul are o amantă. În loc să-l vorbească de rău pe la toate colțurile, a început să-l laude pentru tot ce face pentru familie: „Știți ce soț minunat am, ne-a construit o casă așa de frumoasă, și câte face pentru copii, are grijă de noi. E numai meritul lui Vadik, ce ne-am face fără el" și tot așa. Prietenele ei au crezut că a luat-o razna, bărbatul și-a luat amantă, iar soția îl laudă. Totul a continuat așa un an, iar pe urmă s-a schimbat complet. Amanta a dispărut, pentru că ele de obicei apar când bărbatul nu are suficientă atenție și admirație. Iar Vadik a devenit

de o generozitate rară, nu mai număra fiecare ban și a început să investească în soție sume enorme, să-i ia blănuri, călătorii, diamante.

– Nastia, mulțumesc, excelent exemplu. De îndată ce femeia începe să-i ofere bărbatului admirație și recunoștință pentru ce face, în el apare dorința de a-i face o bucurie. Când bărbatul e plin de emoțiile pe care i le dăruim, surplusul de emoție devine impulsul de a ne face cadouri. Nu ca în starea Reginei, când ni se dăruiesc cadouri pentru a ne cuceri, ci din dorința de a ne face o bucurie (fig. 23).

Acum vom face un exercițiu pentru primirea cadourilor, priceperea de a dărui iubire, acceptarea cadourilor și returnarea recunoștinței.

EXERCIȚIU PENTRU ACCEPTAREA CADOURILOR

Formați perechi, una dintre voi joacă rolul bărbatului, ținând în mâini orice obiect care simbolizează cadoul. Poate fi un pix, un ruj, nu are importanță. Stați față în față, iar cea care joacă rolul femeii, când expiră, întâi îi dăruiește bărbatului iubire, apoi când inspiră își permite să accepte cadoul la nivelul plexului solar. Apoi ridică energia la nivelul inimii și, când expiră, returnează bărbatului energia recunoștinței. Întotdeauna returnați mai multă energie decât ați primit odată cu cadoul, și astfel creați un surplus de energie pentru următoarele cadouri. Când femeia nu-i mulțumește bărbatului pentru cadouri, acestuia îi dispar foarte repede resursele care îi permit să dăruiască ceva.

– Dar dacă el îmi dăruiește ceva ce nu-mi place? ripostă Lena.

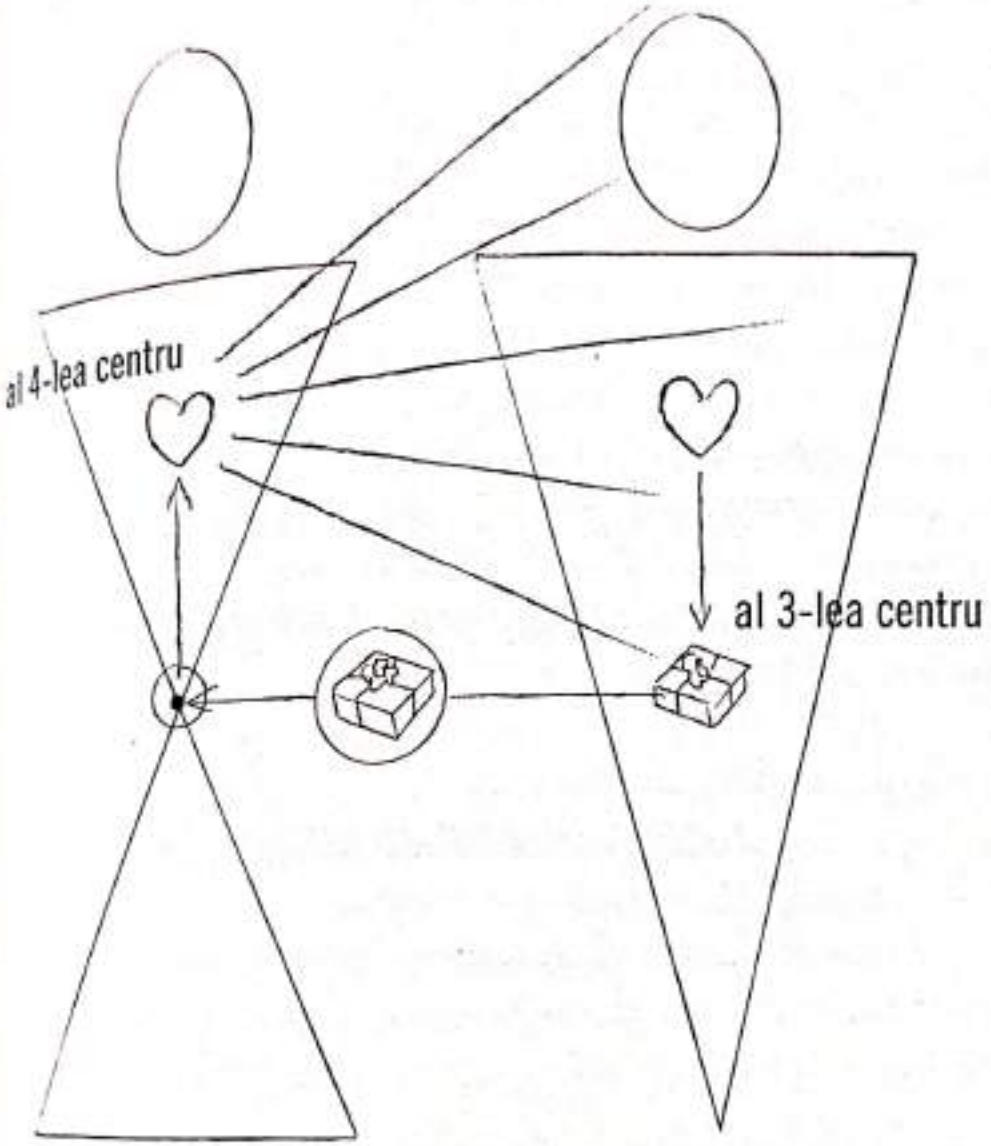


Fig. 23
Cadourile

– În felul cum primim cadourile se manifestă acceptarea bărbatului. Căci de fapt nu e important obiectul care ni se dăruieşte, ci felul cum s-a gândit la noi bărbatul când a ales acest cadou şi s-a străduit să ne bucure. Când respingi ce a ales sau strâmbi din nas, sau spui că nu e ce te aşteptai să fie, bărbatul aude că nu-l accepţi, că îl respingi pe el.

– Da, atunci când iubim un bărbat, primeşti orice cadou ca pe o mană cerească, dar când începi să fii dezamăgită de el, şi un palat să-ţi dea, şi tot nu-ţi face plăcere.

– Aşa că va trebui nu doar să învăţaţi să primiţi cadourile la nivelul plexului solar, ci şi să vă exprimaţi recunoştinţa, pentru ca bărbatul să-şi dorească să vă bucure în continuare cu cadouri. Bărbaţii numesc asta „profit emoţional".

ALGORITMUL PRIMIRII CADOURILOR

1. Ridicaţi mâinile când expiraţi, intraţi în fluxul de iubire al Universului şi când inspiraţi lăsaţi fluxul să intre în inima voastră. Expiraţi, întindeţi mâinile, modelând şi structurând cu ele fluxul, şi umpleţi bărbatul cu emoţii: iubire, bucurie, admiraţie.
2. Ţinându-vă răsuflarea, lăsaţi fluxul să coboare la nivelul plexului solar al bărbatului şi când inspiraţi luaţi o parte din flux drept cadou. Imaginaţi-vă că absorbiţi acest cadou ca un aspirator. Iar dacă cea care joacă rolul bărbatului simte nevoia să înmâneze cadoul femeii, atunci faceţi asta. Dar întindeţi-l numai când simţiţi că femeia e gata să-l primească. Dacă nu simţiţi asta, ne întoarcem la primul punct

și din nou umplem inima bărbatului cu iubire, luând, când inspirăm, o parte din ce ați dat.

3. Primind cadoul, când inspirăm ridicăm din nou energia către inimă și când expirăm îl umplem pe bărbat cu recunoștință. Putem să spunem de patru ori, cu gingășie, „Mulțumesc", putem să ne atârnăm de gâtul lui cu țipete de bucurie sau să sărim prin cameră bătând din palme. Exprimați-vă emoțiile cum e firesc pentru voi. Sarcina partenerului în rolul bărbatului este să simtă recunoștința. Când dăruim un cadou, întotdeauna dăruim altuia o parte din sufletul nostru. Și dăruind o parte din noi, ne așteptăm că se va întoarce la noi sub forma bucuriei și recunoștinței altuia.

– Dar cu bărbatul real tot așa facem? se îngrozi Jenia. Îmi imaginez scena, dacă o să mă pun în fața lui și încep să dau din mâini.

– Nu, cu bărbatul real nu trebuie să faceți așa, am liniștit-o. Important acum e să demarați acest algoritm la nivel de fluxuri energetice și corporale, pentru ca în situația reală să se declanșeze de la sine.

– Dar dacă deja am stricat tot la începutul căsniciei noastre și lui Igor i-a dispărut orice dorință de a-mi face cadouri, se poate îndrepta ceva? întrebă Nastia.

– Se poate, dacă începi să-l umpli cu iubire. Una dintre studentele mele era în aceeași situație, timp de o lună i-a dăruit iubire soțului, iar când el în sfârșit i-a cumpărat un cățeluș de jucărie de la supermarket, a sărit în sus de bucurie. Pe urmă a început să-i dea și alte cadouri, o mașină și tot ce își mai dorea.

– Dar cum să-i dăruiesc iubire?

Iubirea ta este bogăția lui

– Dăruim iubire la nivel de energie și la nivel de acțiune, am răspuns. La nivel de energie putem face o meditație, să ni-l imaginăm pe bărbatul nostru și să-i trimitem un flux de iubire către inimă. Energia iubirii este cea care trezește sufletul bărbatului, îl ajută să pună suflet în ce face. Vă amintiți gluma cu globurile de brad care semănau, dar unele erau mai scumpe pentru că aduceau bucurie, iar altele, nu? Lucrurile în care se pune suflet sunt prețuite mai mult. Oamenii simt asta la nivel de vibrație. Când bărbatul pune suflet în ce face, creațiile lui sunt receptate altfel și tocmai ele vor fi cele care vor rămâne peste veacuri. Putem să prețuim profesionalismul și perfecțiunea tehnică a diferitelor creații, dar dacă în ele nu se simte emoția, atunci nu vor face parte din viața noastră. Ce nu se face din suflet nu ne umple și nu ne bucură.

Și dacă inima bărbatului nu e plină de iubire, atunci tot ce face va fi inert și nu se va bucura de cerere, nu se va vinde precum lucrurile făcute de un bărbat iubit și care iubește.

– Așa este, susținu Alina. Când îl iubeam pe fostul meu soț, banii veneau cu toptanul la el, dar când am aflat că mă înșală inima mea s-a închis. Și deși am continuat să mă culc cu el, afacerile lui mergeau din ce în ce mai rău. Iar acum, după divorț, din câte știu doar cheltuie, dar nu creează nimic.

– Iubirea femeii îl ridică pe bărbat la alt nivel, îl face să ajungă departe, purtat de iubire și credință. Dar când bărbatul trădează iubirea femeii, începe să piardă tot.

– La început se mai mențin în virtutea iubirii pe care le-am dăruit-o, interveni Lena. Li se pare că ei sunt

cei speciali. Mai continuă să funcționeze, ca o lanternă cu baterii, dar la un moment dat bateriile se termină, ardoarea se stinge și bărbatul începe să piardă tot, ajunge la ruină. Sau are nevoie de eforturi colosale ca să obțină tot ce înainte venea ușor. Din povestirile angajatelor mele, un bărbat poate rezista maxim 3 ani. Dacă în răstimpul acesta nu găsesc o iubire nouă, o femeie care să-l iubească dezinteresat, atunci pierde tot.

– De aceea trebuie să ne prețuim iubirea și să o dăruim aceluia care chiar e gata să o prețuiască, am rezumat dezbaterea noastră pasionată. Aceluia care e gata să-ți pună lumea la picioare ție, nu la picioarele amantei.

– Dar putem face exercițiul cu un bărbat nou? întrebă Alina.

– Se poate face, dar numai după ce te-a cucerit, te-a cerut de nevastă, a preluat responsabilitatea și s-a însurat cu tine. Atunci poți să-l umpli cât vrei cu iubire. Iubirea femeii trebuie meritată, iar bărbații înțeleg asta subconștient, de aceea nu prețuiesc femeile care sunt gata să le dăruiască iubire în avans.

– Adică pe soții noștri îi umplem cu iubire, dar de la ceilalți așteptăm să facă fapte mari de dragul nostru, își dădu Nastia verdictul.

– Da, exact. Iar acum o să facem o meditație pentru umplerea cu iubire a bărbatului, iar pentru cine nu are un bărbat, pentru atragerea lui.

MEDITAȚIE PENTRU UMPLEREA CU IUBIRE A BĂRBATULUI

Închideți ochii, inspirați, iar când expirați imaginați-vă că sunteți la intrarea într-o peșteră misterioasă.

La intrare vă întâmpină doi păuni impozanți, care dau din cap și vă invită să intrați.

Intrați și vedeți o fântână frumoasă. În mijlocul ei se află un cristal enorm, care strălucește și scânteiază sub jeturile de apă. Apa miroase nemaipomenit de plăcut, iar priveliștea e uluitoare.

Mergeți mai departe și auziți vocile îngerilor și ajutoarelor cerești care spun: „Pe aici, dragă, urmează-ne..."

Mergeți pe coridoarele vieții voastre urmând chemarea îngerilor păzitori și intrați într-o sală mică pe care n-ați mai văzut-o niciodată. E foarte confortabilă. Tavanul e roz, totul e acoperit de covoare moi și perne roz.

Ați nimerit în împărăția Iubirii. Cei mai apropiați și plăcuți oameni vă întâmpină cu zâmbete pline de bucurie.

Aici se află îngerii voștri păzitori și ajutoarele cerești, zânele bune care vă însoțesc în toate proiectele voastre. Sunt adunați toți cei pe care îi iubiți și vă iubesc, care vă doresc binele.

Îngerul păzitor șef vă ia de mână și vă duce mai departe, în altă sală. Aici e un bazin mic cu apă roz. Apa caldă vă tentează să intrați. În centrul bazinului clipocește un izvor strălucitor. Este izvorul Iubirii, care nu se oprește și nu se termină niciodată. Jeturile Iubirii sunt infinite.

Vă scoateți hainele și intrați în bazin.

Simțiți cum vă afundați în apa moale și caldă, roz, ca o spumă. Iubirea vă spală, sunteți înconjurată de Iubire. Corpul

vostru, fiecare celulă a organismului vostru respiră iubire și se hrănește cu ea. Vă umple un sentiment de ușurare uluitoare și bucurie. Vă delectați cu iubire, înotați, stropiți în apa iubirii. Și iată, după ce v-ați scăldat după placul inimii, ieșiți din bazin... Și-l vedeți pe bărbatul vostru minunat, pe cel care deja e cu voi, sau pe cel la care visați de multă vreme. Se uită la voi cu o privire plină de iubire.

Acum imaginați-vă că din inimă vi se deschide o floare gingașă și parfumată. Un trandafir, bujor, lotus, orice floare vă place.

Din floare emană o energie mângâietoare roz. Se îndreaptă direct către inima alesului vostru.

În răspuns, din inima bărbatului emană energia mângâietoare roz a iubirii.

Vă apropiați unul de altul și în sfârșit îl îmbrățișați pe iubitul vostru, iar el vă îmbrățișează pe voi.

Sunteți incredibil de fericiți că sunteți împreună.

Trăiți această clipă. Rețineți acest sentiment. Păstrați-l în voi.

Simțiți fericirea, bucuria și extazul, desfătați-vă cu ele.

Iar acum, cu acest sentiment, ieșiți din peșteră. Uitați-vă în jur. Purtați în voi o energie nouă, noi vibrații. Mulțumiți spațiului pentru munca pe care a depus-o în voi. Inspirați și, când expirați, reveniți la realitate, luând cu voi tot ce e mai bun, mai folositor, păstrând fericirea și iubirea, armonia și liniștea.

– Cum vă simțiți?

– Uluitor! răspunse Alina pentru toate. Încă nu l-am văzut pe bărbatul meu, dar sentimentul de iubire mi-a rămas.

– Iar când i-am dăruit iubire lui Igor, i-au dat și lacrimile, mărtusisi Nastia.

– Serghei s-a mirat și el că i-am trimis iubire! se minună Jenia.

– De fapt bărbații au mai multe îndoieli legate de iubirea femeii, decât femeile, am răspuns. Femeia simte imediat dacă e iubită sau nu, dar bărbatul trebuie să vadă ce face femeia pentru el, cum își manifestă iubirea.

– Una dintre angajatele mele i-a trimis timp de o lună bărbatului ei câte un text pe zi cu tema „De ce te iubesc", își aminti Nastia.

– Doamne, cum trebuie să iubești pe cineva ca să-i scrii mesaje de iubire în fiecare zi, spuse Alina cu admirație.

– Iar bărbatul cum a reacționat? se interesă Lena. Nu a-nceput să umble cu nasul pe sus?

– Nu, dimpotrivă, au avut o nouă lună de miere, răspunse Nastia.

– Pentru că bărbatul se așteaptă la iubire din partea femeii, am rezumat. Orice altceva poate să primească și altfel, în orice alt loc, să cumpere sex, să găsească o interlocutoare interesantă, să mănânce la restaurant. Dar iubirea este ceea ce numai femeia poate să-i ofere. Bărbatul se așteaptă din partea femeii la iubire necondiționată, când îl acceptă așa cum este și îi dăruiește iubire.

– Poate că ai dreptate cu iubirea necondiționată, dar e greu să iubești pe cineva care ți-a produs atâta durere, își aminti Alina din nou de fostul soț.

– E greu, dar cât timp nu-l eliberezi, nu recunoști că e alegerea lui să plece, să aibă altă viață, energia supărării va trăi în tine ca un ghem și te va împiedica să atragi iubirea adevărată. Îți acoperă inima și te face nefericită. Cineva a spus: „Când purtăm pică cuiva, e ca

și cum am bea o cupă de otravă". Supărarea te distruge pe tine în primul rând, nu pe el. Încearcă să-i ierți tot ce a făcut și ce n-a făcut. Și vei vedea, când îl eliberezi de tot, supărarea o să dispară și o să ai atâta energie și se va descoperi atâta iubire că imediat o să apară cel pe care îl aștepți.

– Știi, mi se pare că după divorț numai asta am și făcut, se încruntă Alina de parcă o durea ceva, dar nu trece deloc. Mi se pare că am eliberat, că am iertat, dar dacă ne întâlnim, iar mă apucă. Așa că fără magia asta nu mă descurc.

– Iar mie mi se pare că în timpul petrecut împreună în orice familie se acumulează atâtea supărări, că toți ar trebui măcar o dată pe an să curețe „grajdurile lui Augias" din suflete, afirmă Nastia.

– O, da, sunt de acord, o sprijini Jenia. Câteodată îmi vine să nu mai fac nimic, cu atât mai puțin să-l inspir și să-l admir pe bărbat, dimpotrivă, să-i spun ce cred despre el, să-i adun lucrurile și să-l arunc în stradă.

– Ca să ne eliberăm de supărări trebuie să cerem iertare sufletului nostru. Cred că v-am povestit deja.

– Cum adică, să cerem iertare sufletului nostru? se interesă Alina.

– Spui „Eu, Alina, cer iertare sufletului meu pentru durerea, supărările și trădările pe care mi le-a provocat acel om (numele) și eliberez toată negativitatea din sufletul meu". Îți imaginezi cum, atunci când expiri, din sufletul tău iese un fum negru. Repetă fraza de 70 de ori (poți să ții un răboj pe mâna stângă până la 10, iar pe mâna dreaptă cu zecile). Poți să ceri iertare și sufletului lui: „Eu, Alina, cer iertare sufletului lui Valeri pentru toate supărările, durerea, suferința pe care i-am cauzat-o", și repeți fraza tot de 70 de ori. Exercițiul se face timp de o săptămână.

Vă propun să facem și meditația Osho numită Nadabrama. Și ea constă tot din trei faze. Iată una dintre variantele acestui exercițiu.

MEDITAȚIA NADABRAMA

Nadabrama este o tehnică tibetană străveche, care se făcea dimineața devreme. Acum se poate face în orice parte a zilei, singură sau împreună cu alții, dar pe stomacul gol. La final trebuie să rămânem în repaus cel puțin 15 minute. Meditația durează o oră și are trei stadii.

Primul stadiu durează 30 minute.

Așezați-vă în poziție relaxată, cu ochii închiși și buzele lipite. Începeți să produceți un vuiet, suficient de tare încât să fiți auzită de alții, și creați o vibrație în tot corpul. Puteți să vă imaginați că sunteți o conductă goală sau un vas plin numai cu vibrațiile create de vuiet.

La un moment dat vuietul continuă de la sine și voi deveniți ascultătoare pasive. Nu e nevoie să respirați într-un fel anume, dar puteți schimba tonul vuietului sau să vă mișcați lin, dacă doriți.

Vuietul vă permite să vă conectați la vibrațiile superioare și să dizolvați vibrațiile de supărare și răutate, transformându-le în iubire.

Al doilea stadiu durează 15 minute.

Al doilea stadiu constă din două părți de câte 7 minute și jumătate. La început faceți mișcări în formă de arc, ținând palmele în sus. Începeți de la nivelul buricului și ridicați mâinile la nivelul inimii. Ambele mâini se întind în față, apoi se desfac în două cercuri, la stânga și dreapta, cu mișcările simetrice, în

oglindă. Mișcarea trebuie să fie lentă, greu de observat. Simțiți că vă oferiți energia Universului, că dăruiți iubire lumii și bărbatului vostru. Vă lăsați să-i dăruiți iubire fără să cereți nimic în schimb, fără să vă așteptați la un rezultat, ci pur și simplu vă bucurați că vă împărtășiți iubirea lumii.

Peste 7 minute și jumătate întoarceți palmele în jos și începeți mișcarea în sens invers. Acum mâinile de întâlnesc la buric și se separă în părți. Simțiți cum primiți energie. Ca și în primul stadiu, nu vă împotriviți dacă trupul dorește să se miște lin. Primiți iubirea lumii și simțiți cum această iubire pur și simplu vine către voi și nu trebuie să faceți nimic pentru asta.

Al treilea stadiu durează 15 minute.

Rămâneți liniștite și nemișcate.

– Ce greu este să primim iubire! rosti Alina deschizând ochii.

– Și mie mi-a fost mai ușor să dau decât să primesc iubire, confirmă Jenia.

– Iar mie mi-a fost mai greu să dau, mărturisi Lena. Nici o surpriză, mă așteptam.

– Mie nu mi-a fost greu nici să dau, nici să primesc, iar exercițiul mi-a plăcut foarte mult, spuse Nastia. Eliminarea supărărilor prin vuiet, asta a fost o noutate.

– Și tu chiar crezi că trebuie să ne arătăm iubire, iar bărbatul nu se va relaxa prea tare? zise Alina cu o umbră de îndoială. N-o să creadă că n-am nici un pic mândrie?

– De fapt nu are deloc importanță ce crede el, pentru că tu faci asta în primul rând pentru tine. Este alegerea ta, ori continui să fii supărată și să suferi, ori alegi iubirea, iubirea necondiționată față de cel care te-a rănit, și trăiești în starea de iubire.

– Dar cum știm dacă bărbatul ne iubește pe noi și ofrandele noastre de iubire? Jenia avea nevoie de ceva concret.

– Arthur Goblin spunea că „Îndrăgostiții îi recunoaștem după ochi, iar pe cei care iubesc după cum se poartă". Iubirea noastră se manifestă în atenția și înțelegerea lucrurilor pe care bărbatul le așteaptă din partea noastră. Pentru unii este micul dejun în pat, pentru alții să mergeți împreună la un meci de fotbal. Cuiva îi place să aibă o audiență, altuia, dimpotrivă, îi place să fie lăsat în pace și în singurătate o perioadă de timp. Dar toți bărbații au nevoie de emoții, toți vor să se simtă iubiți. Și în asta constă responsabilitatea femeii, să dăruiască bărbatului noi emoții, să-i organizeze sărbători.

– Ai niște exemple concrete despre cum se poate face asta? întrebă Lena.

– Da, poți să publici un volum de poezie dedicat bărbatului iubit, poți să faci un film despre copilăria lui. O fată a luat fotografiile din copilărie ale soțului, le-a dus la un studio de film și a făcut un desen animat despre copilăria lui. Iar de ziua lui l-a invitat la film, într-o sală rezervată numai pentru ei doi, și i-a arătat filmul. Nici nu vă puteți imagina ce efect a avut asupra lui!

– Cred că a plâns în hohote, presupuse Alina. Eu am cântat o dată la ziua de naștere a soțului meu cântecul Natașei Vlasova, „La picioarele tale". L-am învățat, am făcut o fonogramă și l-am interpretat. Dacă luăm în considerare faptul că n-am ureche muzicală și nici voce, a fost o surpriză plăcută.

– Iar eu i-am făcut lui Igor tot pentru ziua de naștere o carte cu fotografiile lui păstrate la prieteni, rude, părinți, cu citate și diverse povești pe care le țineau minte. A fost foarte plăcut surprins, își aminti Nastia.

– O, mulțumesc pentru idei! Acum știu ce-o să fac pentru Serghei de ziua lui. Un reportaj despre locurile unde au avut loc cele mai importante evenimente, decise Jenia. Trebuie să fac rost de o cameră video și să vizitez locurile unde a mers la școală, la grădiniță, unde ne-am căsătorit. Pot să fac și niște interviuri cu cei care și-l amintesc.

– Bun, Lena își notase cu lux de amănunte ideile noastre, și cât de des trebuie să-i facem asemenea surprize plăcute bărbatului nostru? La fiecare zi de naștere sau mai des? Până la ziua lui Ruslan mai e ceva.

– Dacă faci pentru el un lucru care-l emoționează pentru ziua de naștere, e deja foarte bine. Dar de dorit ar fi ca măcar o dată pe lună să-i dăruiești iubire, să organizezi ceva, să găsești ceva de făcut împreună. Mi-a plăcut o idee cu cuvinte încrucișate. O dată pe lună poți trimite iubitului prin poștă, în plic, un rebus compus din cuvinte care înseamnă ceva special pentru voi. De exemplu, restaurantul vostru preferat, porecle nostime pe care le aveți între voi, orașul unde v-ați cunoscut, cărțile sau cântecele preferate și tot așa. Nici nu vă imaginați ce încântat va fi să dezlege rebusul.

– ...Și totodată să-și reamintească totul. Îmi place ideea. O să fac un rebus pentru Ruslan și vreau să văd cum reacționează.

Planul pentru întreaga lună

1. Transferați toată responsabilitatea bărbatului vostru.
2. Exercițiul Nadabrama pentru acceptarea și dăruirea iubirii.
3. Exercițiul prin care cerem iertare sufletului nostru.
4. Dăruim noi emoții bărbatului.

Stăpâna

Spațiul rezultatelor

– Parcă sunteți un stol de fluturi multicolori, le-am întâmpinat pe prietenele mele, care șușoteau și chicoteau ca niște adolescente de 13 ani.

– Sigur că da, când o lună întreagă au avut numai sentimente pozitive, normal că suntem ca niște fluturi. Alina se învârti în rochia ei vaporoasă cloș. Totul e numai de bine.

– Da, când organizezi sărbători altora și tu te bucuri și ai o satisfacție, o susținu Jenia.

– Nici eu nu m-am mai simțit de mult așa de relaxată și fără griji, concură și Lena. Și s-a reflectat și la muncă, mi s-a propus un salariu mai mare și un transfer la Moscova, așa că acum mă gândesc.

– Mută-te, am decis noi în cor.

– Pe mine mă îngrijorează altceva, cum să păstrăm toate astea? ne trezi pe toate la realitate Nastia.

– Numai în starea Stăpânei casei, am răspuns.

Stăpâna. Nivelul fizic

În starea Stăpânei casei femeia păstrează ce are, menține ordinea și extinde granițele confortului material. O promovare la job, cumpărarea unei mașini noi, propuneri avantajoase, toate indică faptul că ați

acumulat suficientă energie a atracției. E timpul să implicăm și energia Stăpânei, pentru ca totul să poată fi păstrat și multiplicat cum trebuie. În starea aceasta avem destulă voință pentru a duce lucrurile începute până la capăt, să insistăm și să obținem un rezultat, iar uneori să cerem acest rezultat din partea altora. Avem forța să spunem „nu" și să ne revendicăm limitele și drepturile. Este încrederea de sine și în ceea ce facem.

Ce ne ajută să sporim încrederea de sine?

Cei șase factori ai încrederii în sine:

1. Simțim că avem dreptul să fim cine suntem și ce facem.
2. Știm să ducem lucrurile până la capăt și să îndeplinim promisiunile.
3. Știm să spunem „nu".
4. Facem ordine la toate nivelurile.
5. Suntem calme în orice situație.
6. Păstrăm tradițiile.

Energia Stăpânei e legată de energia Pământului.

CONTOPIREA CU ELEMENTUL PĂMÂNT

Închideți ochii, inspirați, iar când expirați imaginați-vă că sunteți întinse pe pământul încălzit de soare, ca pe o saltea moale de puf. Vi se pare că vă scufundați în căldură și moliciune, simțiți că faceți parte din Univers, din Pământ. Și vă adresați elementului Pământ repetând de șapte ori mantra Pământului:

AUM SHRI RODAS IDA CHANDRA MAS
AUM SHRI RODAS IDA CHANDRA MAS
AUM SHRI RODAS IDA CHANDRA MAS
AUM SHRI RODAS IDA CHANDRA MAS

AUM SHRI RODAS IDA CHANDRA MAS
AUM SHRI RODAS IDA CHANDRA MAS
AUM SHRI RODAS IDA CHANDRA MAS

Sunteți planeta care zboară prin spațiu, dar totodată fundamental de imobilă. Sunteți sprijinul și protecția. Sunteți încrederea de sine și calmul. Numai voi puteți menține totul, și bărbatul, și familia, și copiii, să rezistăm și să acceptăm tot. Sunteți Pământul, aveți năvălnicia furtunii de nisip și tăcerea dunelor, în voi se află tăria munților impozanți și respirația solului fertil. În voi se află și forța trecutului și sămânța viitorului, numai voi sunteți capabile să dați și să primiți, să transformați visurile în realitate. Repetați mantra Pământului de încă trei ori.

AUM SHRI RODAS IDA CHANDRA MAS
AUM SHRI RODAS IDA CHANDRA MAS
AUM SHRI RODAS IDA CHANDRA MAS

Rugați elementul Pământ să vă dăruiască însușirile necesare și mulțumiți-i pentru ajutor și susținere. Inspirați, iar când expirați reveniți la realitate, deschizând ochii.

– Cum vă simțiți?

– Calmă și stabilă, răspunse Nastia.

– Grijulie și susținătoare, zise Jenia.

– Răbdătoare și echilibrată, nu seamănă deloc cu mine, se miră Alina.

– Cu simț practic și simplă, se minună Lena. Interesant, cât o să mă țină asta. Eu sunt renumită pentru obiceiul meu de a da toți banii pe haine și distracții.

– Consolidați această stare. Stăpâna este cea care creează confortul de acasă, are grijă de bărbat și îi oferă sprijin. Dar, totodată, starea ne permite să ne ducem până la capăt proiectele sau tot ce am început, să avem

rezultate, să ne susținem opiniile, să nu cedăm ce este al nostru și să nu permitem ca alții să se folosească de noi.

Așadar, să scriem pe tablă calitățile Stăpânei.

Calitățile Stăpânei:

1) organizată
2) sigură pe ea
3) duce la bun sfârșit totul
4) stabilă
5) calmă
6) statornică
7) răbdătoare
8) practică
9) ordonată
10) prolifică
11) sistematică
12) grijulie

În starea Stăpânei, femeia

Dă:	Primește:
Menține ordinea	Statut social
Curăță, protejează și face spațiile confortabile și calde Păstrează, creează și transmite tradițiile	Rezultate materiale: bani, imobiliare, moșteniri Recunoaștere și respect
Naște și educă copii	Dreptul la ce îi aparține
Rămâne mereu frumoasă	Recunoștință
Susține și calmează	

– Da, e clar, observă Alina. N-o să ajung niciodată să fiu așa.

– Nu-ți fă griji, o linști Jenia. În schimb când o să devii, o să-ți placă.

– Acum înțeleg ce-a vrut să spună Lenin când zis că bucătăreasa e cea care conduce statul. Dacă e în starea Stăpânei poate să conducă nu doar statul, dar și lumea întreagă, observă Nastia.

Fără voință nu există încredere în sine

– Aș vrea să conduc lumea, zise visătoare Lena. Dar nu-mi dau seama cum să pot să ating această stare.

– Există niște exerciții excelente pentru mărirea încrederii în sine și a științei de a conduce lumea, pe noi înșine și pe alții. O să le facem acum ca să verificăm ce ne iese la fiecare. Centrul voinței, chakra manipura, amplasată în zona plexului solar, e cea responsabilă de încrederea în sine. În acest centru se află trei zone care răspund de diversele niveluri ale capacității de conducere: cea superioară, influența asupra unor mase mari de oameni, cea medie, controlul și încrederea în sine, și cea inferioară, conducerea altora și știința de a delega. De exemplu, cineva poate să îndemne oamenii la revoltă, dar nu e capabil să se descurce cu menajera. Cineva poate fi sigur pe el și poate face totul singur, dar nu e capabil să delege altuia un proiect și să ceară un raport.

Oricât ar părea de ciudat, exercițiul pentru dezvoltarea acestor zone are de-a face cu flotările (conform lui G. Țeh).

– Îmi place, întărim mușchii și voința în același timp, se bucură Lena. Toate plăcerile odată.

– Dar de ce unii bărbați care dețin multă putere au o burtă mare? era Jenia nedumerită.

– Acești bărbați au nevoie de burtă când nu pot să mențină puterea numai prin forța lor interioară. Nu degeaba se spune despre burtă: „A crescut autoritatea", am zis. Dar ei caută o femeie cu mușchi bine dezvoltați în zona pieptului, pentru că înțeleg că numai ea poate să susțină ce au creat ei. O să vă arăt exercițiile, faceți-le și încercați să observați ce vă e mai ușor să faceți și ce e mai greu.

EXERCIȚII DE DEZVOLTARE A VOINȚEI

1. Ne culcăm pe podea, cu genunchii îndoiți. Punem tălpile pe podea și le mutăm cât mai aproape de fese. Mâinile le punem pe piept și ridicăm trunchiul în sus, încercând să desprindem omoplații de podea. Repetăm exercițiul de 10 ori.
2. În poziția culcat pe spate, cu mâinile pe piept, ridicăm picioarele în unghi de 90 grade și ne ridicăm, desprinzând corpul de podea. Repetăm de 10 ori.
3. În poziția culcat pe podea cu picioarele întinse ne ridicăm încercând să desprindem omoplații. Repetăm de 10 ori.
4. Repetăm exercițiul care ni s-a părut cel mai greu.

– Ei, cum a mers antrenamentul sportiv în noua paradigmă? m-am uitat la fetele care erau îmbujorate.

– Mie mi-e ușor să conduc un colectiv de oameni, spuse Nastia, dar mi-e greu să conduc un singur om. Nu înțelegeam de ce toate secretarele mele pleacă imediat. Acum înțeleg că trebuie să mă antrenez.

– Iar eu trebuie să dezvolt în direcția conducerii mulțimilor mari de oameni, decise Jenia, ca să pot să adun grupuri mari.

– Iar eu, dimpotrivă, pot să conduc fără probleme pe altcineva, dar mi-e greu să mă oblig pe mine să fac ceva, și mai ales să duc ceva până la capăt, se văită Alina.

– Nici mie nu mi-ar strica mai multă încredere în mine, confirmă Lena. Dar ce să facem ca să o mărim?

– Un exercițiu de bază care ajută e cel fundamental al lui A. Lowen, pentru împământenire. L-am menționat în cartea mea „Descoperă-te din nou", dar și meditația

„Chakra voinței", care ne ajută să curățăm centrul de influențele altora.

Trebuie să începem cu ordinea. Ordinea ne ajută să menținem structura și forma.

Ordinea este câmpul de acțiune

Probabil ați auzit expresia: Banilor le place ordinea. Nu se referă numai la aranjarea bancnotelor în ordine crescătoare a valorii, ci și la faptul că banii, așa cum am mai spus, sunt energie structurată. Ei vin acolo unde există loc pentru ei. Când în spațiul nostru, în casă, în hârtii e haos, energia banilor nu se materializează, nu se transformă în ceva material și concret, de exemplu, în bancnote sau în lingouri de aur. Ei se risipesc în spațiu și rămân doar ceva potențial. Ordinea ne ajută să eliberăm spațiul și să-l organizăm în mod corect.

SĂ FACEM ORDINE

1. În spațiul înconjurător
   1.1. În casă e foarte important să facem ordine în bucătărie și în dulapurile de bucătărie. Chiar dacă dedicăm numai 15 minute pe zi, treptat totul poate fi aranjat și apare un ritm al ordinii.
   1.2. În dulap, în dressing, în cosmetice.
   1.3. În genți, inclusiv cele vechi pe care nu le mai purtați.
   1.4. În mașină.
   1.5. În birou și la masa de scris.

2. În hârtii și în computer. Trebuie triate toate teancurile de hârtii, toate e-mailurile vechi și toate dosarele trebuie organizate.
3. În bani. Să calculăm și să planificăm bugetul, să alocăm corect banii (o să desenez mai târziu alocarea ideală a bugetului).
4. În cap. Să începem să ne planificăm ziua, luna, anul (o să discutăm cum să folosim timpul, astfel încât să avem timp pentru tot, și cum să ne simțim satisfăcute și să ne bucurăm de viață).
5. În relații. Cum să ne despărțim cu tact și grijă de intruși, cei care intră în spațiul nostru, ne fură energia, uneori chiar fără acordul nostru.
6. În sănătate.

– Mă tem că mie nici un an nu mi-ar ajunge ca să termin programul ăsta, se îngrozi Alina. Cu dragostea mea pentru haos permanent, în mod sigur o lună nu-mi ajunge ca să termin.

– Poate că o lună nu-ți ajunge, dar important e să începi şi totul se va ordona treptat. Când în jur e haos, omul se simte neputincios. Nu-i ajung puterile pentru a recăpăta puterea, pentru a prelua controlul asupra vieții. Când facem ordine ne recăpătăm puterea și controlul.

– Mi-aduc aminte că îmi făcusem un plan în scris ca să fac ordine în apartament. Îl împărțisem pe zone. Şi tot mi-a luat vreo trei luni ca să termin. A trebuit să cumpăr trei etajere de cărți ca să pun toate hârtiile, își aminti Nastia. Dar în general îmi place ordinea, așa că mie îmi ajunge și o lună. Important e să găsesc timp

pentru asta. În general sunt destul de ordonată, îmi place când totul e bine organizat.

– Atunci haideți să vedem cum trebuie să ne folosim timpul, în afară de somn.

– Cu familia și copiii, răspunse imediat Jenia, treburi casnice, curățenie, gătit și toate cele.

– Cu ce ne trebuie nouă, coafor, shopping, propuse Lena.

– Cu întâlniri cu prietenele preferate și bărbatul iubit, spuse Alina după o pauză de gândire.

– Cu munca și învățatul, adăugă Nastia.

– Dar sexul unde intră, tot la timp petrecut cu iubitul? se interesă Alina.

– Sexul e separat. La același capitol intră și exercițiile legate de energie și sex, antrenamentul pentru „orgasm în serie" și alte lucruri asemănătoare.

– Cu pasiunile, hobby-urile sau creația!

– Asta e tot separat.

– Odihna și călătoriile.

– Tot aici intră și impresiile noi, teatre, prezentări etc.

– Dar sportul unde îl adăugăm?

– Activitatea fizică o punem separat. Și încă o zonă e alocată pentru preocupări spirituale: meditație, rugăciune, exerciții de respirație. În total avem 12 zone (fig. 24).

Se consideră că pentru a ne simți împlinite și totodată să reușim să facem tot e important să acordăm atenție tuturor zonelor în decursul unei zile. Chiar dacă alocați fiecăreia dintre ele de la cincisprezece minute până la o jumătate de oră, tot veți obține un rezultat.

– Nu-mi dau seama cum te poți încadra în 15 minute când mergi la cumpărături, se revoltă Lena.

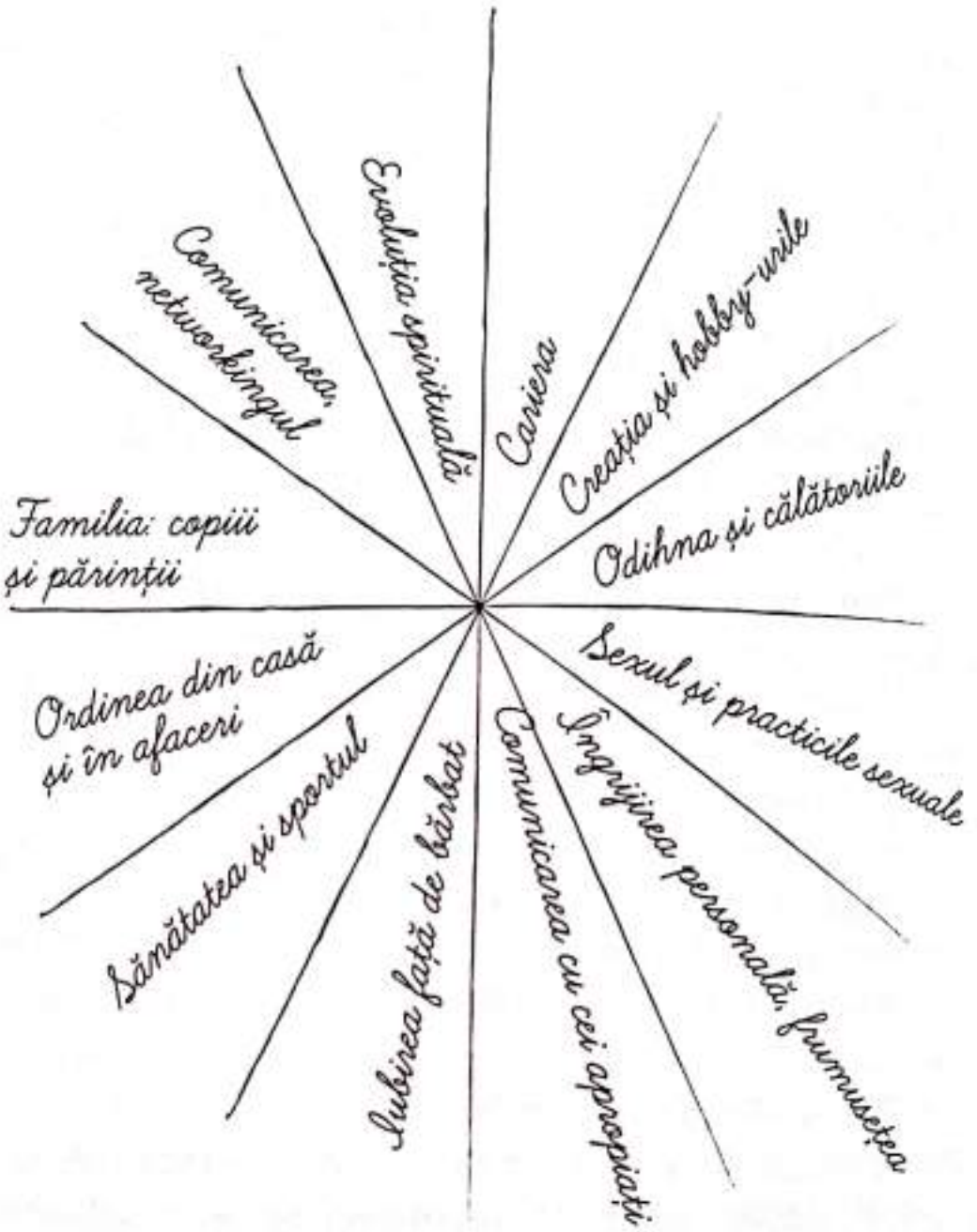


Fig. 24
Cum ne folosim timpul?

– Bineînțeles, pentru anumite lucruri alocăm o oră și jumătate, dar o dată pe săptămână. Poți să faci gimnastică în fiecare zi câte 15 minute sau să mergi de două pe săptămână la sală și o să obții cam același efect. Totul depinde de preferințele tale. Dar când planificăm de cu seară ziua următoare, ne uităm la fiecare zonă și decidem ce facem. Cel mai important e să planificăm de la început tot, în afară de muncă. Odihna, pasiunile, impresiile, educația, exercițiile de energie ne ajută să ne reumplem resursele vitale. În mod ideal femeia trebuie să-și dedice nu mai puțin de trei ore pe zi, dar chiar dacă începeți cu o oră pe zi, deja o să vă simțiți mult mai bine.

– Dar cu munca cum rămâne?

– De obicei pentru muncă sunt suficiente trei ore de imersie completă. Mie îmi place să setez un timer pentru 45 minute și să lucrez fără nicio pauză pentru un ceai, mers la baie, telefoane, visuri etc. E foarte greu să nu fugi de colo-colo din cinci în cinci munte și să dedici timpul numai pentru ce ai hotărât să faci.

– Interesant, dar cei care au program de opt ore?

– Dacă analizezi cu ce te ocupi în orele de program o să vezi că timpul e înghițit de prânz, conversații cu colegii, chibzuieli, conversații telefonice inutile. De aceea, dacă ne dedicăm trei ore numai pentru lucru, apoi putem să alocăm următoarele trei ore nouă înșine și apropiaților noștri fără mustrări de conștiință.

– Dar cum se deosebește comunicarea cu bărbatul nostru și iubirea pentru el de sex? Și de ce le separăm?

– Pentru că iubirea nu este numai comunicare cu iubitul, ci și meditația prin care îi trimiți iubire. Vă amintiți când, în starea Fetiței, am făcut o meditație pe tema asta? Chiar și când trimitem un text bărbatului sau când îi pregătim o surpriză, este timp dedicat iubirii

noastre, energiei iubirii, pe care o concentrăm și o trimitem iubitului.

– Acum știu cu ce să mă ocup când rămân blocată în trafic, comentă Nastia.

– Când ne concentrăm asupra unui lucru, ne ia mult mai puțin timp și obținem cel mai bun rezultat. De aceea se consideră că e mai bine să-i alocăm copilului 15 minute, dar să ne ocupăm numai de el, fără să ne gândim la muncă și alte lucruri, decât să petrecem toată ziua, dar să facem în paralel o mie de alte lucruri. Am calculat timpul cu copiii mei. Dacă amâni toate treburile și toate cele 15 minute te concentrezi numai pe copil, peste 15 minute pleacă singur, satisfăcut și mulțumit.

– Dar când ai un bebeluș îți trebuie mai mult timp, mă contrazise Jenia.

– Chiar dacă te ocupi 15 minute cu bebelușul, el o să se dezvolte considerabil. Încearcă. Și pentru ordine, dacă o faci sistematic, ajung 15 minute pe zi.

Protejarea spațiului tău

– E important să facem ordine nu doar la nivel fizic, ci și la nivel energetic. Adesea în spațiul nostru apar intruși, cei care ne fură energia și uneori nici nu-și dau seama de asta. De exemplu, soacra sau mama. În principiu ele vin cu intenția sinceră să vă ajute, dar nu se știe de ce după plecarea lor vă simțiți pustiită și moartă de oboseală. Sau când cineva ochește spațiul vostru, de exemplu, vreo fată avidă care vrea să vă ia locul.

– Exact, cum te relaxezi un pic, cum cineva vrea să fie alături de soțul tău, mă susținu Jenia.

– Vreau să vă dau exercițiul „Câmpul de retenție". Vă ajută nu doar să vă eliberați spațiul, dar vă și învață să-l creșteți. Și mai ales vă ajută să intensificați forța retenției.

– De aici, te rog, ceva mai în detaliu, se rugă Lena. Mie îmi vin banii ușor, dar la fel de ușor mi se scurg printre degete. Chiar dacă câștig de zece ori mai mult decât verișoara mea, ea deja și-a cumpărat două apartamente și a construit și o casă la țară. Și nici nu pot spune că își refuză ceva. Se și îmbracă bine, și călătorește. Iar eu de fiecare dată la sfârșit de lună nu reușesc să înțeleg pe ce am dat banii.

– În principiu e ușor de înțeles. La tipul tău psihologic predomină emoțiile și creația, de aceea forța retenției se manifestă mai slab. Acum să facem exercițiul „Câmpul de retenție".

EXERCIȚIUL „CÂMPUL DE RETENȚIE"
(redactat de S. Soboleva)

Închidem ochii, inspirăm, iar când expirăm ne concentrăm atenția asupra plexului solar. Acolo vedem un balonaș auriu. Imaginați-vă că se lărgește și se transformă într-un disc auriu. Discul iese dincolo de marginile corpului vostru și simbolizează spațiul casei sau afacerii voastre. Lărgiți spațiul cât puteți, cu condiția să fie în zona atenției voastre. Umpleți-l cu lumină aurie. Iar acum studiați cu atenție granițele spațiului vostru, vedeți dacă nu există efracții sau distrugeri. Dacă observăm ceva de genul acesta, restabilim granițele și punem un gard sau un gard viu. Acestea sunt granițele noastre personale, ale casei noastre sau ale companiei noastre. În gard punem o

poartă, pentru ca cei dragi să poată să intre, cei pe care i-am invitat, iar cei pe care nu-i chemăm să poată să iasă.

Verificăm încă o dată dacă nu avem musafiri nepoftiți: alte femei care vor să ne ia locul, soacra, părinții, rudele, prietenele, oricine nu ne respectă granițele și atentează la teritoriul nostru. Dacă îi vedem, întâi întrebăm: „De ce sunteți aici? Ce vă trebuie?" După ce auzim răspunsul, încercăm să le dăm energetic ce putem, sau ne scuzăm și explicăm că nu putem să le dăm. După aceea le spunem la fiecare dintre ei: „Eliberează spațiul meu" sau „Ocupă locul tău" și-i conducem la ușă cu iubire, dar ferm.

Dacă trebuie, rotiți discul auriu în sensul acelor de ceasornic, pentru ca toți cei care atentează la el să fie scoși de forța centrifugă să-i scoată dincolo de granițele spațiului vostru. În el trebuie să rămână numai voi, bărbatul iubit și copiii. Puteți să-l întrebați pe bărbatul vostru ce vrea să primească, de ce are nevoie, ce-i trebuie. Și tot așa, la nivel energetic, oferiți-i ce e important pentru el și nu uitați despre asta nici în realitate.

Dacă în spațiul vostru nu se află bărbatul, invitați-l și, ca o gazdă primitoare, aveți grijă de el.

Umpleți spațiul vostru cu o lumină și mai strălucitoare aurie, cu iubire, căldură și mențineți câteva minute. Apoi transformați-l din nou în balonaș auriu. Inspirați și, când expirați, reveniți la realitate.

Fetele s-au întins și au deschis ochii.

– Da, acum au plecat toți, dar e cumplit când creezi ceva și pierzi tot, oftă Alina.

– Dacă nu ai suficientă forță interioară să păstrezi ce îți aparține, pierzi tu singură sau cineva îți ia aceste

lucruri. Când pierdem starea Stăpânei, ni se fură, ia sau confiscă ceea ce ne aparține.

– Și cum prevenim acest lucru? se îngrozi Lena.

– Trebuie să învățăm să ne apărăm granițele, am răspuns, să învățăm să reținem ce ne aparține. Și nu numai în lumea materială. Acest centru răspunde și de capacitatea noastră de a ne menține limitele, de a nu permite altora să ne preseze sau să ne oprime, de abilitatea de a spune „nu" celor care încearcă să vă distrugă viața.

Pentru a ne dezvolta această capacitate vom face exercițiul Osho „În afara dimensiunilor". Am luat descrierea de pe site-ul „Satori". Meditația „În afara dimensiunilor" ne ajută să dezvoltăm și să concentrăm energia din al treilea centru, centrul puterii personale. Tehnicile mișcărilor Sufiste stau la baza acestei meditații.

EXERCIȚIUL „ÎN AFARA DIMENSIUNILOR"

Meditația ține o oră și include trei stadii. În timpul primelor două stadii ochii rămân deschiși, dar încercați să nu concentrați privirea pe nimic concret. În timpul ultimului stadiu ochii sunt închiși. Muzica a fost creată special pentru meditație, la început e lentă, dar treptat ritmul devine mai rapid.

Primul stadiu: MIȘCĂRILE SUFISTE - 30 minute

Este un dans neîntrerupt, care constă din șase mișcări. La început stați nemișcate, cu mâna stângă pe inimă, iar mâna dreaptă pe al treilea centru. Rămâneți nemișcate câteva minute, pur și simplu ascultați muzica și încercați să vă concentrați. Acest stadiu al meditației începe cu muzică lentă, care devine din ce în ce mai intensă înainte de a trece la stadiul următor.

Dacă faceți meditația în grup, s-ar putea să ieșiți din ritmul comun, să nu aveți mișcările sincronizate. Nu considerați asta o greșeală. Pur și simplu, opriți-vă o clipă, priviți la oamenii din jur și reveniți la ritmul în care meditează ceilalți.

Când auziți clopoțelul începeți mișcarea în sensul descris mai jos. Toate mișcările încep din centru, muzica doar vă susține și vă ajută să păstrați ritmul corect. Picioarele și privirea voastră sunt îndreptate în direcția în care se mișcă mâinile voastre. Mișcați-vă lent, de parcă sunteți sub apă, iar apa vă poartă și vă susține. De fiecare dată când auziți sunetul încet „șu-u", repetați-l. Faceți șase mișcări consecutive, fără întrerupere timp de 30 de minute. Prin mișcări vă restabiliți limitele, nu lăsați persoane distructive în viața voastră, spuneți „nu" lucrurilor pe care nu vreți să le primiți în viața voastră.

Ordinea

1. Puneți mâna pe punctul manipura. Trageți adânc aer în piept pe nas, puneți mâinile pe inimă și umpleți-o de iubire. Expirând, pronunțați sunetul „șu-u", care iese din gât și poartă cu el iubirea către lume. Totodată, faceți o mișcare în față cu mâna dreaptă (cu dosul palmei în față și degetele drepte) și faceți un pas în spate cu piciorul drept. Între timp, mâna stângă se întoarce înapoi la al treilea centru. Apoi reveniți la poziția inițială, punând ambele mâini pe plexul solar.
2. Repetați aceeași mișcare, dar de data asta cu mâna stângă și piciorul stâng. Reveniți la poziția inițială, punând ambele mâini pe plexul solar.
3. Repetați mișcarea cu mâna dreaptă și piciorul drept, îndreptându-le în dreapta și întorcându-vă cu tot corpul în

sensul mișcării. Reveniți la poziția inițială, punând ambele mâini pe plexul solar.

4. Repetați mișcarea cu mâna stângă și piciorul stâng, ducându-le spre stânga și întorcându-vă cu tot corpul în sensul mișcării. Reveniți la poziția inițială, punând ambele mâini pe plexul solar.
5. Repetați mișcarea cu mâna dreaptă și piciorul drept, întorcându-vă în spate peste umărul drept. Reveniți la poziția inițială, punând ambele mâini pe plexul solar.
6. Repetați mișcarea cu mâna stângă și piciorul stâng, întorcându-vă în spate peste umărul stâng. Reveniți la poziția inițială, punând ambele mâini pe plexul solar.

Al doilea stadiu: ROTIREA - 15 minute

Pregătindu-vă de rotire, încrucișați picioarele. Puneți mâinile pe piept de parcă vă îmbrățișați. Simțiți iubirea însăși. Când începe muzica înclinați-vă în fața existenței, mulțumiți-i că v-a permis să fiți aici pentru această meditație. Când ritmul muzicii se schimbă începeți să vă rotiți, nu contează dacă la stânga sau dreapta. Dacă vă rotiți la dreapta desfaceți brațele și puneți mâna dreaptă în față (dacă vă rotiți în stânga, puneți mâna stângă în față). Priviți la palma dreaptă, concentrându-vă pe degetul mare.

Dacă este prima voastră experiență cu rotirea sufistă, mișcați-vă foarte-foarte încet, lăsând corpul și conștiința să se acomodeze cu mișcarea, și atunci corpul o să se miște mai repede în mod firesc. Nu vă forțați să vă mișcați mai repede cu orice preț. Dacă deodată simțiți că amețiți sau apare o senzație de disconfort, puteți să vă opriți și să vă așezați sau să rămâneți nemișcate.

Când terminați rotirea opriți-vă încet și încrucișați din nou mâinile pe piept și inimă.

Al treilea stadiu: LINIȘTEA - 15 minute

Culcați-vă pe burtă, închideți ochii. Lăsați picioarele desfăcute. Nu le încrucișați, astfel energia pe care ați acumulat-o în timpul meditației poate să iasă afară. În acest stadiu nu trebuie să faceți nimic, pur și simplu să fiți voi înșivă. Simțiți cum vă contopiți cu pământul, cum vă înrădăcinați, cum absorbiți puterea pământului și-i dați toate îndoielile și temerile. Gongul vă anunță că meditația a luat sfârșit.

Planul pentru întreaga lună

1. Facem ordine în toate zonele.
2. Curățăm spațiul nostru energetic.
3. Câmpul retenției.
4. Meditația „În afara dimensiunilor".

Gustul realizărilor

Puterea visurilor

Luna a zburat pe nesimțite și iar s-a adunat tot grupul în sala confortabilă a Academiei.

– Ce succese ați obținut cu ordinea?

– Uimitor! Imediat după ce am făcut ordine în hârtii, iar la muncă mi-au făcut inventarul în depozit, spuse Nastia. De doi ani încerc să-i mobilizez pe subordonații mei să facă asta, fără nici un rezultat, iar acum, s-ar zice că nu există nici o legătură.

– Ba există o legătură foarte directă, am intervenit. Când faci ordine în spațiul tău și lumea înconjurătoare se ordonează. Nu degeaba se spune: „Păstrează ordinea, și ordinea te va păstra pe tine".

– Și ți se întorc banii împrumutați, începu Alina. În sfârșit am făcut ordine în dulapurile din bucătărie, am aruncat vreo cinci kilograme de gunoi, și mă trezesc că o prietenă mă sună și-mi dă înapoi 1.000 dolari. Nici nu mă mai așteptam să se întâmple vreodată, așa că am fost plăcut surprinsă.

– Bucătăria e considerată căminul familiei, de aceea de obicei acolo se blochează energia financiară. Când facem ordine în bucătărie, mai ales în dulapuri, facem loc ca o energie nouă să vină.

– Iar eu mi-am curățat spațiul de intruși, a spus Jenia. Nici nu aș fi crezut câte doritoare sunt să-mi

ocupe locul. Niște fetișcane încearcă să intre în spațiul meu. Un coșmar! A trebuit să le alung cu mătura.

– Iar pentru mine cel mai greu a fost să mă despart de mama, mărturisi Alina. O iubesc foarte mult, dar când vin seara și mama îmi face ordine acasă la mine, mă apucă tristețea. Am încercat înainte să o iau cu fruțelul, să-i explic că am peste 30 de ani, că poate vin și eu cu un bărbat, dar mama se simțea jignită și nu mai vorbea cu mine. Când am făcut meditația am înțeles că are nevoie de recunoștința și atenția mea și am început să îi dăruiesc recunoștință. Partea interesantă e că după o săptămână mama s-a domolit, și-a amintit de prietenele ei și de premiere teatrale, a cunoscut un om pasionat de teatru de vârsta ei și a început să aibă viața ei.

– Iar eu am fost șocată când în sfârșit am făcut socoteala și am văzut cât cheltuiesc pe prostii, rochii, restaurante. Lena arăta cam tulburată. La început m-am îngrozit, pe urmă am acceptat și am început să aplic o zgârcenie mai sănătoasă. A început să mi se pară că atunci când cheltui banii fără rost îmi irosesc energia. Și mi s-a făcut milă de mine și de ceea ce creez.

– Nu cumva ai început să-ți notezi cum cheltuiești banii? ne-am uitat uluite la Lena.

– Nu, dar acum estimez aproximativ cât pot să cheltui pentru mine și văd granița dintre risipă și „zgârcenie". Când înțelegi că pentru a te bucura de viață sunt suficienți 60% din bani, iar restul poate fi economisit sau investit, apare un sentiment de siguranță în ziua de mâine. Bineînțeles că într-o lună n-am observat schimbări majore, dar simt că merg în direcția corectă.

– Ca să vezi schimbări majore trebuie să-ți extinzi zona de confort. O să începem cu „bugetul ideal". Este un exercițiu al lui T. Poroșina. Când înțelegeți cât cheltuiți

în viața reală, puteți să vă faceți bugetul ideal pe tot anul și să includeți în el toate visurile!

– O căsuță în Franța!... oftă Lena.

– Călătorii de patru ori pe an în țări îndepărtate cu familia. De mult visez să văd cangurii din Australia, spuse Jenia visătoare.

– Călătorii de două ori pe an la Milano sau Paris pentru cumpărături, cu un buget de 20.000 euro, ca să nu-mi refuz nimic, socoti repede Alina.

– Iar eu aș vrea o încăpere nerezidențială în centrul orașului pentru studioul nostru de fotografie, interveni Nastia.

– Așadar, ne notăm toate visurile în noul buget, îl împărțim la numărul lunilor din an și la cantitatea de ore pe săptămână pe care suntem gata să le lucrăm ca să avem un asemenea venit.

Bugetul de vis

„Trebuie să vă faceți bugetul ideal. Esența constă în trecerea sumelor PE CARE AȚI VREA SĂ VI LE PERMITEȚI, nu pe cele PE CARE VI LE PERMITEȚI.

Enumerați în coloană toate nevoile și dorințele și în dreptul lor puneți suma pe care ați vrea să o aveți pentru fiecare. Pentru cheltuielile lunare scrieți suma pe lună, și suma pe an pentru cheltuielile care se plătesc o dată pe an sau o dată la trei luni pentru voi și familia voastră.

Un exemplu de buget

Apartament nou – 30.000.000 ruble

Mașină nouă – 1.500.000
Îngrijire personală
(masaj, cosmetologie, stilist) – 30.000 pe lună
Prânz și cină la restaurant – 60.000 pe lună
Haine – 100.000 pe lună
Caritate – 30.000 pe lună
Economii – 100.000 pe lună

Repet, aici nu se pun sumele pe care le aveți, ci sumele pe care ați dori să le aveți.

Uneori o să intrați în panică și o să începeți să vă limitați. De exemplu, cum să-mi permit să cheltui 100.000 pe haine? Și pentru ce? Mai bine îmi cos singură sau cumpăr ceva mai puțin scump...

Dar bugetul ideal nu ne trebuie ca să ne exersăm abilitatea de a economisi, ci ca să învățăm să visăm și să vrem, să ne recunoaștem nu doar nevoile (important e să avem un acoperiș deasupra capului, calitatea nu contează), dar și dorințele (vreau să locuiesc confortabil).

De aceea când treceți capitolele de cheltuieli dați drumul la frâie. Visați. Săriți peste treptele consumului. Planificați să le dați părinților nu 30.000 pe lună, ci 100.000. Planificați să cumpărați nu un Peugeot, ci un Lexus, dacă de mult vă doriți un Lexus. Cheltuielile pot fi ce vă trebuie, dar și ce vreți, pur și simplu. Planificați bugetul în orice monedă, ruble, dolari, euro. Nu are importanță.

Acum să facem următorul lucru.

Adunăm toate sumele și avem, de exemplu, 24 milioane de ruble. Hotărâm că acesta e bugetul nostru pe un an, din septembrie în septembrie. Îl împărțim la 12 luni și ne iese suma pe care trebuie să o avem pe lună ca să ne permitem tot ce vrem, adică 2 milioane. Le împărțim la 20 zile lucrătoare (dacă vreți să lucrați ca orice om,

cu zile libere). Astfel înmulțiți 10 000 ruble pe zi și le împărțiți la un standard al vostru. De exemplu, lucrați în medie 8 ore pe zi, înseamnă că ora voastră trebuie să coste 1250 ruble.

Cel mai probabil este cel puțin de două ori mai mult decât aveți acum.

Opriți-vă și calculați cât costă ACUM ora voastră de lucru. Totul conform aceleiași scheme: veniturile pe lună, împărțite la numărul de zile lucrătoare, totalul împărțit la numărul de ore lucrătoare. De câte ori e mai mare suma bugetului ideal decât ce aveți acum?

Stop. Dacă v-ați gândit că banii pot fi câștigați numai prin muncă grea, este o limitare care nu există în viață, ci numai la voi în cap. Pot să-mi imaginez tabloul: o fată sau un bărbat care trag câte 16 ore pe zi, iar apoi rudele le organizează o înmormântare de lux.

În realitate toți acești bani sau o parte din ei pot fi făcuți și altfel. Când scrii toate cheltuielile dorite, banii pentru ele încep să apară din surse diverse, pe lângă cea a salariului de bază. Poate sunt onorarii, cadouri, bonusuri sau cineva vă dăruiește ceva, de exemplu, o mașină.

Așadar, sarcina voastră e să alcătuiți un buget ideal pe un an sau doi ani.

Trebuie să știți cât vreți să valoreze ora voastră lucrătoare. Sau ce venit vreți să aveți pe lună, dacă nu lucrați.

Nu vă limitați. Puneți trece chiar și călătorii în Zimbabwe, ajutorarea copiilor subnutriți din Africa, chiar și 25 de genți Birkin și un avion privat.

Dar nu pierdeți legătura cu realitatea. Dacă aveți deja un domeniu cu vilă, puteți planifica avionul privat pentru anul următor. Dacă deocamdată închiriați un apartament într-un bloc vechi, atunci planificați avionul cam peste cinci ani.

Când veți ști ce și cât vreți, atunci nu veți mai vrea să lucrați degeaba pentru cineva numai pentru că vă e jenă să cereți bani, sau să acceptați onorarii mici. Schimbările nu se vor petrece peste noapte, dar vor veni".

Acesta a fost minunatul articol al Tatianei Poroșina, „Bugetul ideal", pe l-am citit de pe internet fetelor.

– Tema voastră pentru acasă este să vă scrieți bugetul ideal. Rugați-l pe soțul vostru să facă același lucru. Pentru un bărbat e important să vadă cum se distribuie banii care îi trebuie pentru diferite scopuri, câte bancnote are pe mână, dar pentru o femeie e mai ușor să-și imagineze ce poate cumpăra cu banii.

– Iar dacă nu lucrezi, ce faci atunci? se blocă Jenia.

– Atunci pur și simplu scrii bugetul pe care îl dorești în fiecare lună. Căci banii pot să-și facă apariția și altfel. E uimitor, dar când îți dai voie să visezi, banii apar din cele mai neașteptate surse. Una dintre studentele noastre a primit cadou un apartament, iar alta o călătorie la Paris. E important să nu ne temem să visăm.

– Mie mi-a ieșit că pentru toate dorințele mele am nevoie de 40 de ori mai mult decât am acum. Lena ridică uimită privirea din calculele ei. Mi se pare ireal să câștig atâția bani într-un an.

– Poate că într-un an e ireal, am aprobat. De obicei în decursul unui an venitul se mărește de trei ori, uneori de zece ori. Dar ca să ajungi brusc la un alt nivel ai nevoie de un salt colosal de energie. Poți face exercițiul de mărire a valorii orei tale lucrătoare, pe care l-am studiat în starea Reginei.

– Dacă totul ar fi așa de simplu și numai visurile ar fi de ajuns, toată lumea ar fi fericită și bogată, observă Alina.

Casa ta atrage banii

– Desigur, numai visurile nu sunt de ajuns, e nevoie şi de energie pentru lărgirea zonei voastre de confort. Într-o carte am citit că „Succesului îi place confortul". Înseamnă că tocmai lucrurile care ne înconjoară formează un spaţiu care ne ajută să atragem fluxul monetar.

– Nu înţeleg, explică mai pe limba mea, mă rugă Nastia.

– Tot ce ai acasă, farfurii, lenjerie de pat, tablouri, sculpturi, mobilă, toate obiectele au o anumită energie. Cu cât sunt mai scumpe şi mai originale, cu atât vibraţia bogăţiei este mai puternică în ele.

– Iar eu nu înţelegeam de ce să dai două mii pe o farfurie Villeroy&Boch, când poţi să cumperi una cu două sute de la supermarket, dădu Jenia din umeri.

– Exact din acest motiv. Când eşti înconjurată de lucruri frumoase, corpul tău eteric este plin, iar de el depinde volumul energiei tale monetare.

Se consideră că atunci când omul are un corp eteric puternic, succesul îl însoţeşte. Prin urmare, în această lună ne uităm bine la casa noastră ordonată şi vedem ce se poate îmbunătăţi, şi cumpărăm ceva nou şi scump.

– Ţin minte, când lucram la prima mea slujbă, una dintre colege îşi vindea un pian cu coadă scurtă, iar eu toată copilăria visasem la o pianină, începu Lena să povestească. Costa cam cât tot salariul meu la vremea aceea. Şi atunci închiriam doar o cameră, aşa că ideea de a cumpăra un pian, şi încă cu coadă, părea complet absurdă. M-am hotărât să merg doar să mă uit la el, dar când am văzut lemnul de alun şi picioarele sculptate, m-a topit şi l-am cumpărat. În prima lună după ce l-am

cumpărat am trăit numai cu hrișcă fiartă, am slăbit 5 kilograme, dar în fiecare zi veneam acasă și mă uitam la pian cu drag.

– Dar ai cântat la el? Parcă nu te-am auzit... întrebă Alina.

– Nu, tot visez să învăț, dar atunci ce m-a atras cel mai mult a fost frumusețea lui. Dar încă n-am terminat povestea. Peste o lună mi-au mărit salariul aproape de două ori, și de atunci, de fiecare dată când simt că e cazul să trec la un nou nivel, merg și cumpăr ceva pentru casă: un serviciu de farfurii, argintărie, un tablou.

– M-ați convins, o să încerc, căzu Jenia de acord. Numai că nu știu de unde să încep și cum să-l conving pe Serghei. Mi se pare că el e mulțumit să mănânce și pe ziar. Mi-e greu să-l conving să cumpărăm necesități, darmite argintărie sau fețe de masă de dantelă.

– De acord, zise Nastia, nici eu nu pot să-l conving pe Igor să mergem la magazin și să cumpărăm ceva. Dar are mare importanță?

– Foarte mare importanță, am răspuns. Grija în calitate de Stăpână a casei se manifestă aici. Pentru un bărbat e într-adevăr mai greu să-și permită să cumpere lucruri mai scumpe. Dar dacă femeia îl convinge că va avea mai multă putere pentru a-și atinge țelurile, atunci bărbatul va înțelege că hainele au nu numai scop funcțional, dar îi și susțin energia. Când hainele sunt făcute din fibre naturale energia se concentrează, dar când sunt făcute din materiale ieftine și sintetice, se risipește. De aceea sarcina voastră pentru luna asta este să-l convingeți pe bărbat să cumpere ceva pentru el, dar cu banii lui. Trebuie să mergeți la un magazin mai scump decât de obicei și să-l ajutați să aleagă, dar el e cel care trebuie să plătească.

Dar chiar dacă aveți destulă energie și inspirație, nu înseamnă nimic câtă vreme nu aveți rezultate, am continuat. Luna asta vă este dată ca să obțineți un rezultat, poate fi intermediar sau rezultatul final, făcând ce ați început. După cum am mai spus: „Începem cu inspirația și terminăm cu un efort de voință". Pentru multă lume ultima etapă e cea mai grea, pentru că e nevoie de concentrare și disciplină zi după zi. Dar fără un rezultat nu putem merge mai departe, ne dă energie pentru pașii următori. Hotărâți ce anume constituie un rezultat pentru voi și soțul vostru luna asta, și depuneți toate eforturile ca să-l obțineți. Universul vă răsplătește pentru rezultate, nu pentru dorința de a face ceva. Și acum scrieți-le pe hârtie.

Fetele se puseră pe treabă, evaluând rezultatele dorite.

Jenia se decise prima să dea voce rezultatului dorit:

– O să adun la mine acasă prima grupă pentru o lecție în arta de a face plăcinte. La început doar cinci persoane. O să stabilesc un preț mai mic, sau poate o fac gratuit, dar o să-i rog pe toți să aducă ingrediente, iar Serghei trebuie totuși să-și înregistreze compania de construcții.

– Iar eu sunt gata să vin la lecția ta de gătit și să-l rog pe Igor ca în contul plății să facă fotografii de reclamă, propuse Nastia. Și o să rezerv un tur în Japonia ca să fotografiem zgârie-norii. Calendarele erotice au adus destul de mulți bani, iar Igor în sfârșit crede în talentul lui. Acum are sesiuni de fotografie programate în fiecare seară.

– Iar tu nu ești geloasă că e înconjurat de atâtea fete frumoase? întrebă Lena.

– Nu, pentru că eu sunt cea care conduc interviurile și le explic ce trebuie să facă. Ca director, văd tot. Și se

pare că se simte că sunt calmă și am încredere în Igor, iar asta li se transmite și lor și îl privesc numai ca profesionist. Iar eu o să merg luna asta și o să învăț undeva într-o companie de investiții. E timpul să-mi pun în practică ideile mele mărețe, declară Nastia.

– Iar eu vreau să angajez oameni pentru restaurantul lui Ruslan. Renovarea e în plină desfășurare, iar de personal nu se ocupă nimeni, decise Lena.

– Iar eu am o clientă care m-a rugat să-i fac o colecție în concordanță cu stările. Vrea să alegem împreună rochiile, bijuteriile, machiajul, spuse Alina. Așa că mă voi ocupa de ea și peste o lună vă arăt fotografii.

– Starea Stăpânei mai înseamnă și voință, abilitatea de concentrare, demararea acțiunii și obținerea unui rezultat în pofida oricăror obstacole, am continuat.

Voința este mișcare și acțiune. Al treilea centru răspunde de structurarea și direcționarea fluxului de energie.

Când noi sau bărbatul nostru avem forțe suficiente pentru obținerea unui rezultat, atunci banii vin către noi. Amintiți-vă ce am spus, banii sunt energie direcționată și structurată. Cu cât voința bărbatului e mai puternică, cu atât poate să rețină fluxuri masive de bani.

– Și cum poate să-și dezvolte voința? Nastia se pregătește să ia notițe. Igor sigur are o problemă, tot timpul începe câte ceva și abandonează fără să termine.

– Voința, dar și energia din al treilea centru se dezvoltă când facem ce nu ne place și chiar ne produce revoltă, când ne limităm și intrăm în stare de asceză. Dar decideți singuri ce să faceți sau ce să refuzați. Asceza este când ne asumăm niște obligații dificile și le ducem o anumită perioadă de timp. În multe culturi există diferite asceze care îi ajută pe oameni să acumuleze puterea personală, să atingă anumite capacități ieșite din comun

și perfecțiune spirituală. Dar uneori poate fi ceva foarte simplu, de exemplu, să ne facem patul în fiecare zi. Dacă vă e greu să faceți ceva sau să refuzați ceva, trebuie să vă ocupați de acest aspect, pentru a vă căli voința.

– Dă-ne un exemplu, mă rugă Nastia.

– De exemplu, eu am renunțat să mai beau vin, iar una dintre studentele mele a renunțat la prăjitura preferată. Și fiți pregătite, pentru că Universul o să înceapă să vă provoace. O să vi se spună că e o prostie și că dacă vă încălcați promisiunea nu se întâmplă nimic grav. Într-adevăr, n-o să se întâmple nimic, doar că veți pierde toată energia acumulată pentru a trece la un alt nivel. Și în plus, începeți să faceți două lucruri noi în fiecare zi. De exemplu, gimnastică sau o meditație, să faceți cuiva complimente sau să scrieți pentru ce sunteți recunoscătoare Universului. Nu e important ce alegeți voi și bărbatul vostru, contează să faceți asta regulat, fără să vă justificați, dar găsind posibilitatea de a face. Străduiți-vă să nu dureze foarte mult, maximum 15 minute, altfel vă va fi greu să-i alocați timp în fiecare zi. Executarea consecventă e cea care vă ajută să fortificați al treilea centru. „Secretul oricărei deprinderi este practicarea ei neîntreruptă", spun înțelepții. Cel mai bine e să faceți o asceză o perioadă de 100 zile, dar chiar dacă rezistați numai o lună veți observa o schimbare.

– Dar dacă bărbatul refuză asceza, ce altceva poate să facă? se interesă Alina.

– Să se ocupe de arte marțiale, am sfătuit-o. Ele ajută la întărirea celui de-al treilea centru, de aceea e bine ca băieții să facă karate, iar fetele dansuri.

Pentru întărirea acestui centru e bine să facem și exercițiul „Aripi" timp de 15 minute. El dezvoltă abilitatea de duce ceva până la capăt.

EXERCIȚIUL „ARIPI"

Ne așezăm turcește și formulăm în gând rezultatul pe care vrem să-l obținem. Coborâm atenția către centrul voinței și începem să „dăm din aripi", ridicând brațele în sus, cu palmele în afară, și lăsându-le în jos și atingând podeaua. Ne imaginăm că zburăm către rezultatul nostru, în pofida oricăror obstacole.

Putem face exercițiul când simțim că am ajuns în impas, când ni se pare că totul parcă e împotriva noastră și ne confruntăm cu prea multe probleme și obstacole. Ne dă senzația că „Pot să fac".

Facem exercițiul timp de 15 minute, acumulând putere și avansând către rezultatul nostru. O să avem nevoie de multă voință ca să nu ne dăm bătute, să nu renunțăm. Dacă vreți să plângeți, plângeți, dacă vreți să țipați, țipați, dacă vreți să spuneți „Pot să fac", spuneți. Important e să vă concentrați asupra rezultatului și să înaintați către el.

– Sunteți gata să încercați? am întrebat.

– Gata, aprobară fetele cu însuflețire.

Am dat drumul la muzică și am început să dăm din mâini. Vedeam că fetelor le e greu să zboare, dar se străduiau.

– Mi se părea că astea 15 minute n-o să se termine niciodată, se plânse Alina. Dar vedeam țelul meu și asta m-am ajutat.

– Iar eu mi-am tot repetat „Pot să fac" și am înțeles că dacă poți să faci asta, atunci poți să faci orice, spuse Nastia.

– Și mie mi-a fost greu să mă urnesc. Dar important e că m-am urnit, zise și Jenia.

– Mie mi-a fost ușor.

Lena arăta proaspătă și plină de forțe.

– Crezi că o să reușesc să-l conving pe Igor să facă exercițiul ăsta? întrebă Nastia cu îndoială în glas.

– Dacă nu reușești, poți să-i propui unul dintre exercițiile sufiste, „Zikr", pentru dezvoltarea acestui centru. Una dintre studentele mele mi-a povestit că, după ce soțul ei a început să facă exercițiul la bazinul de înot, a început nu doar să înoate mai mult, ci și să câștige mai mulți bani. Exercițiul se face în gând. O să-l facem și noi acum.

EXERCIȚIUL „ZIKR" (fig. 25)

Inspirați, rostiți: „LA" și imaginați-vă cum din centrul voinței (din plexul solar) iese un fir auriu până în centrul frunții (centrul viziunii). Apoi coboară în zona subcostală dreaptă (zona ficatului) în timp ce rostiți „ILLAHA" și se ridică din nou către centrul solar când rostiți „ILLA". În sfârșit, firul se duce în inima voastră odată cu cuvântul: „HU". Trebuie să faceți 100 de cicluri.

Ei bine, am ajuns aproape la finalul programului nostru. Luna asta e important să duceți până la capăt ce ați început și să obțineți rezultate, ca să treceți la un nou nivel.

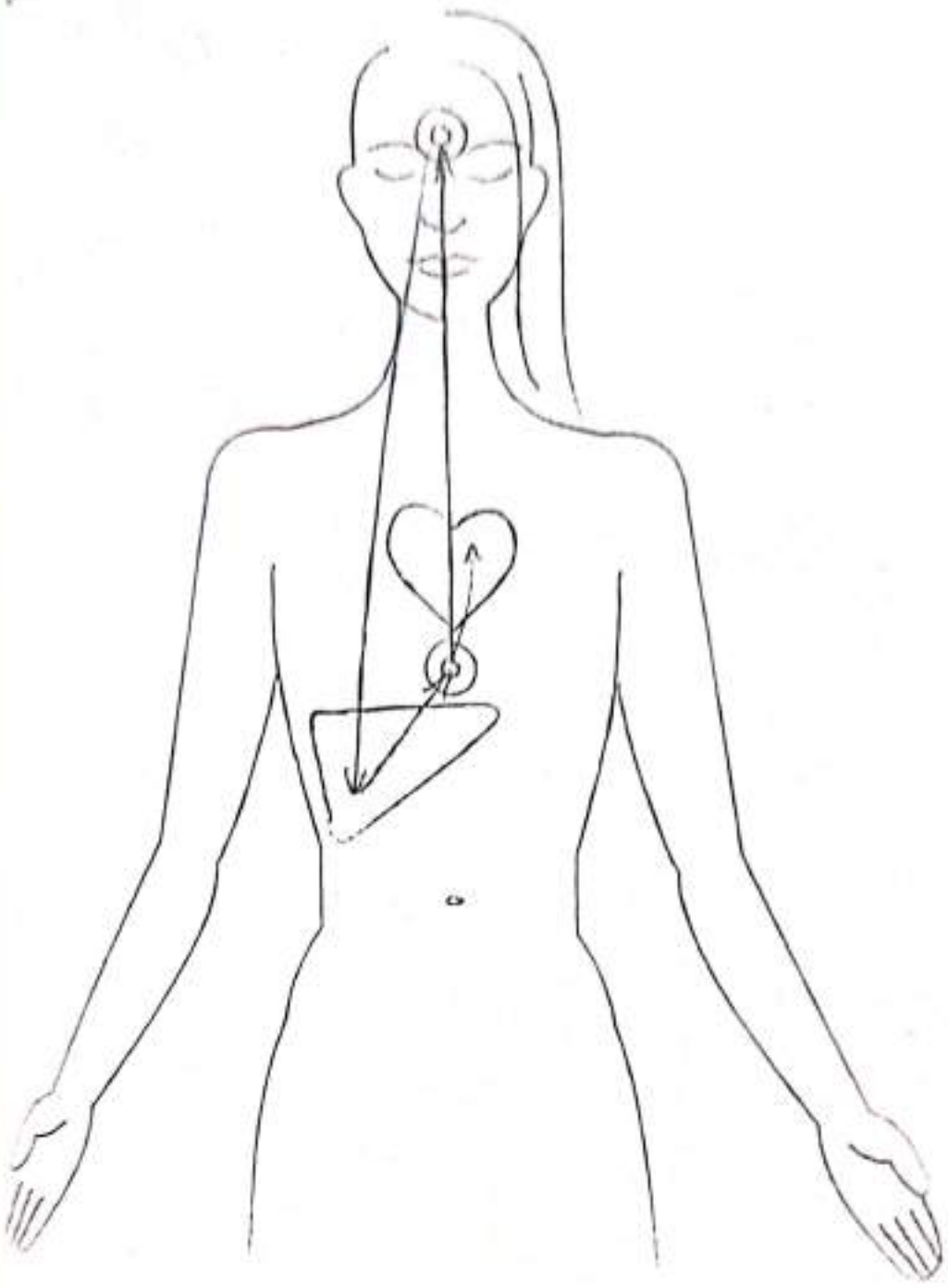


Fig. 25
Exercițiul „Zikr"

Planul pentru întreaga lună

1. Alcătuiți bugetul ideal.
2. Cumpărați un lucru scump pentru acasă și ceva scump pentru bărbatul vostru.
3. Decideți care va fi asceza voastră, începeți să faceți două activități noi în mod constant și renunțați la ceva (pentru asceză puteți alege orice).
4. Exercițiul „Aripi".
5. Exercițiul „Zikr".

Încheiere

— Nu pot să cred că e ultima noastră sesiune, am spus întâmpinându-le pe fete. Un an întreg a trecut pe nesimțite! Acum uitați-vă la tot ce ați scris cu un an în urmă, și veți afla dacă bărbatul vostru e mai bogat. Uitați-vă la drumul parcurs, la rezultatele pe care le-ați obținut. Câteodată e bine să vă opriți și să evaluați realizările, să vă bucurați de ele, să trageți concluziile necesare, să eliminați tot ce e inutil și să păstrați tot ce e bun. Aceste opriri sunt cele care ne dau puterile necesare ca să continuăm.

– Parcă n-a trecut doar un an, ci o viață! spuse Alina.

– Eu aș formula un pic altfel, zise Lena. Un an care a schimbat o viață! Vă invit oficial la nunta mea cu Ruslan, care va avea loc la noul nostru restaurant.

– Uraaa! am strigat noi în cor. În sfârșit te-ai hotărât.

– După ce mi-a dăruit la aniversarea noastră de un an de când ne-am cunoscut un inel așa cum îmi doream, cu un diamant de un carat, și Lena demonstră superbul inel care-i sclipea pe deget, nu mi-a mai rămas decât să accept, zâmbi ea. Glumesc, dar de fapt, în răstimpul în care am studiat toate stările împreună cu voi, am înțeles că banii nu au valoare în sine. Iubirea și pasiunea, evoluția și intimitatea sunt mult mai importante! Cred că ați mai auzit vorbele astea, dar eu m-am uitat altfel la ele:

Poți să cumperi o casă, dar nu un cămin,
Poți să cumperi un pat, dar nu somnul,
Poți să cumperi un ceas, dar nu timpul,
Poți să cumperi o carte, dar nu știința,
Poți să cumperi o poziție, dar nu respectul,
Poți să plătești un doctor, dar nu poți cumpăra sănătatea,
Poți să cumperi o persoană, dar nu viața ei,
Poți să cumperi sex, dar nu iubire.

– Și am înțeles, continuă Lena, că e foarte tare că nu putem cumpăra, dar putem crea toate astea! Putem să urlăm de singurătate într-o vilă uriașă, sau putem să râdem de bucurie într-un apartament minuscul. Putem să facem sex fără implicare emoțională într-un hotel de cinci stele, sau putem să ne topim în brațele iubitului într-un cort. Putem să ne ofilim la muncă pe un salariu uriaș, sau putem să plutim pline de inspirație pe bani puțini, dar să fim fericite! Și lucrul cel mai important e că atunci când modifici prioritățile și înțelegi ce contează pentru tine, când alegi iubirea banii încep să vină ușor, cu bucurie și uneori chiar mai mulți decât înainte. Și atunci înțelegi că poți să râzi de bucurie într-o vilă frumoasă, să te topești în brațele iubitului într-un hotel de cinci stele, să plutești plină de inspirație și pe un salariu uriaș.

– Mi-am amintit o parabolă frumoasă, am spus. Are mai multe variante, dar eu v-o povestesc pe a mea.

„O femeie ieși din casă și văzu în curte trei bătrâni cu bărbi lungi și albe. Nu-i cunoștea. Le zise:

– Nu cred că vă cunosc, dar trebuie să vă fie foame. Vă rog poftiți în casă și mâncați.

– Dar soțul e acasă? întrebară ei.

– Nu, răspunse ea, nu-i acasă acum.

– Atunci nu putem intra, au răspuns ei.

Seara, când soțul veni acasă femeia i-a povestit ce s-a întâmplat.

– Du-te și spune-le că sunt acasă și invită-i să intre, spuse soțul.

Femeia ieși și-i chemă pe bătrâni.

– Nu putem să intrăm toți împreună, răspunseră ei.

– De ce? se miră femeia.

Unul dintre bătrâni spuse:

– Pe el îl cheamă Bogăția, spuse el, arătând către unul dintre prietenii lui, iar arătând către celălalt: Pe el îl cheamă Norocul, iar pe mine lubirea.

După care adăugă:

– Mergi acasă și vorbește cu bărbatul tău, hotărâți pe cine ați vrea să vedeți la voi în casă.

Femeia merse și-i spuse soțului despre ce a auzit. Bărbatul se bucură tare.

– Ce bine! spuse el. Dacă trebuie să alegem, hai să invităm Bogăția. Să vină și să ne umple casa de bogăție.

Dar nevasta ripostă:

– Dragule, dar de ce n-am invita Norocul?

Fiica lor asculta discuția dintre părinți din colțul ei. Alergă la ei cu propunerea ei:

– Dar de ce n-am invita lubirea? Iar atunci o să avem o casă plină de iubire.

– Hai să facem cum a spus fetița noastră. Du-te și roagă lubirea să ne fie oaspete.

Femeia ieși și-i întrebă pe cei trei bătrâni:

– Care dintre voi este lubirea? Intră, te rog, în casă și fii oaspetele noastru.

Bătrânul numit lubirea intră în casă. Ceilalți doi bătrâni intrară și ei în urma lui. Mirată, femeia întrebă Bogăția și Norocul:

– Dar eu am invitat numai lubirea, de ce intrați și voi?

Bătrânii răspunseră:

– Dacă ați fi invitat Bogăția sau Norocul, ceilalți doi ar fi rămas în stradă. Dar ați invitat lubirea, iar noi o urmăm mereu. Acolo unde există lubirea, întotdeauna se află și Bogăția, și Norocul.

– Da, susținu Jenia, și eu am înțeles că starea aceasta e cea mai importantă, iar restul stărilor apar ca rezultat. Cât timp mă obseda salariul lui Serghei, mă enervam și economiseam, totul mergea din ce în ce mai rău. Dar când am început să-l inspir și să fac exerciții, totul s-a schimbat și au apărut și banii.

– Mie nu mi s-a îndeplinit tot, spuse Jenia, uitându-se la notițele ei, dar casa de la țară am construit-o. Datorită ei Serghei a început să creadă în forțele lui proprii, că poate să se ocupe de construcții pe cont propriu și că va reuși. Așa că la capitolul ăsta se pare că a ieșit tot. Și am avut trei vacanțe. Dacă includem și Finlanda la țări străine, atunci și punctul acesta a fost bifat. Doar Nissanul încă mai așteaptă întâlnirea cu mine.

– Universul a corectat și planurile mele, spuse Nastia. Deocamdată expoziția despre zgârie-nori e doar un vis, deși am cumpărat un pachet de vacanță la Tokyo. Însă putem organiza o expoziție de calendare erotice. Dar lucrul cel mai important e că Igor a început să creadă în talentul lui, am început și eu să cred și nu-l

mai consider o cârpă și un ratat. Și am descoperit și cu ce vreau eu să mă ocup.

– Iar eu am vrut să-mi măresc venitul de trei ori, începu Alina, și să întâlnesc un bărbat. Venitul a crescut, ce-i drept, numai de două ori mai mult, dar a crescut. Și au apărut atâtea posibilități. Uitați-vă ce colecție am creat pentru clienta mea. Alina ne întinse un album cu fotografii. A fost așa de fericită, că mi-a plătit dublu. Iar admiratori am o mulțime, mai rămâne să-l aleg pe cel care merită. Mă simt așa de liberă și bucuroasă, continuă Alina, că pentru mine nu mai contează cât câștigă un bărbat. Contează mai mult dacă vreau să-l inspir, dacă el e gata să facă ceva de dragul meu, dacă sunt gata să-i dăruiesc iubire, fără să mă aștept la ceva în schimb și fără să cer nimic. Nu știu cum va continua relația mea cu Vadim. Deocamdată îmi place să mă aflu în fluxul acesta creator și să mă bucur de fiecare zi în care mă pun pe mine pe primul loc.

– Și asta e tot ce contează, m-am bucurat eu. Numai când vă aflați în fluxul creației vă simțiți satisfăcute și fericite, vă ocupați de creație singure, iar cei care se află alături de voi, mai ales bărbații, încep și ei să creeze. Pentru femeie e mai ușor în intre în acest flux, pentru că vibrația energiei creației este pe aceeași frecvență cu vibrația iubirii. De aceea când iubim și suntem iubite creăm cele mai uluitoare lucruri. Când creăm ne contopim cu energia Divină și ne manifestăm pe noi înșine și Divinitatea prin creațiile noastre. După cum spunea Vladimir Simonov, împlinirea de sine prin creație este fundamentul evoluției Universului și omului. Și numai când urmăm această cale Universul ne dă bani pentru revelarea potențialului nostru, am spus. În principiu, acum repet ce am zis cu aproape un an în urmă, când am început călătoria noastră.

Haideți să ne amintim tot ce am făcut!

Și am desenat un cerc.

– Am vorbit despre ce sunt banii, am înlăturat toate blocajele care stăteau în calea fluxului monetar, al nostru și al bărbatului nostru.

Ne-am căutat talentul și misiunea și l-am ajutat pe bărbat să le vadă.

În starea Reginei am inspirat, am desenat un tablou al viitorului, i-am aruncat o provocare, dar totodată i-am făcut campanie de promovare bărbatului nostru, am căutat informațiile și relațiile necesare.

În starea Iubitei ne-am completat energia plăcerii și nouă, dar și bărbatului nostru și am descoperit ceva nou în noi și în el.

În starea Fetiței ne-am umplut de iubire, bucurie și credință în bărbatul nostru și i-am dăruit emoții.

În starea Stăpânei am căpătat încredere de sine, am învățat să ducem treburile până la capăt, să ne menținem pe poziție, i-am purtat de grijă bărbatului, l-am susținut, am creat un spațiu confortabil și ordonat.

– Tu repeți, dar acum cuvintele răsună altfel, spuse Nastia, și totul e altfel. Și am înțeles asta pentru că am trecut prin toate anul ăsta, nu le-am auzit doar ca niște concepte abstracte. Într-adevăr, când îți investești toate cunoștințele, pasiunea, credința, voința în ceea ce faci, atunci obții cu totul alte rezultate. Dar lucrul cel mai important e că atunci când pui suflet, mai precis iubire, și o legi de creație, ajungi la cu totul alt nivel. Dispare impresia că te învârți în cerc. Dimpotrivă, înțelegi că urmezi o spirală în alte dimensiuni și pentru tine, și pentru Univers. Ceea ce faci e cu adevărat necesar Universului, iar oamenii sunt gata să plătească bani pentru asta, pentru că îi schimbă pe ei înșiși, dar

și realitatea lor. Nu ne rămâne decât să luăm ce ne propune Universul și să folosim așa cum se cuvine!

– Pentru creație, iubire și plăcere! am încheiat noi în cor.

LISTĂ BIBLIOGRAFICĂ. RESURSE

Joel Marie Teutsch, Champion Kurt Teutsch. „De aici către fericirea absolută sau Cum să ne schimbăm viața o dată pentru totdeauna"

Jeannie G. Scott. „Puterea minții"

Anatoli Nekrassov. „Gânduri pline de viață"

Victoria Lysenko. „Cheia personalității tale"

Marilyn Atkinson, Rae T. Choice. „Știința și arta de a fi antrenor"

Mikael Krogerus. Modelul lui John Whitmore în cartea „Cartea deciziilor. 50 de modele de gândire strategică"

Jana Frank. „Muza și monstrul. Cum să ne organizăm munca creatoare"

Bodo Schäfer. „Jurnalul succesului"

Tatiana Poroșina. Website-ul „Bugetul ideal"

Cuprins

INTRODUCERE 5
Nivelurile energiei masculine 8
Nivelurile energiei feminine 12
Trei surse de energie 18
Banii ca energie a libertății 21
Aveți un plan? 25

LUNA 1
NATURA BANILOR 27
Ce înseamnă banii pentru voi 28
Banii sunt energie de schimb 31
Nivelul spiritual al relației cu banii 35
Nivelul mental al relației cu banii 36
Nivelul emoțional al relației cu banii 42
Nivelul senzorial al relației cu banii 46
Nivelul fizic al relației cu banii 48
Ce stă în calea transformării soțului în milionar? 55
Nivelul generațional al relației cu banii 56
Planul pentru întreaga lună 65

LUNA 2
EXPANSIUNEA CANALULUI MONETAR 67
Centrul voinței este un magnet pentru bani 68
Puterea lui sunt milioanele 71
Planul pentru întreaga lună 80

LUNA 3
POTENȚIALUL MENIRII 81
Cum să-ți găsești talentul 82
Cum să-ți înțelegi direcția 89
Cum să-ți găsești rostul 104
În căutarea misiunii 110
Cum să înțelegem misiunea bărbatului 114
Pe calea menirii 119
Planul pentru întreaga lună 128

LUNA 4
CINE E BĂRBATUL TĂU? 129
Motivația lui 130
Tipul psihologic al conducătorilor 140
Tipul psihologic al creatorilor 144
Tipul psihologic al comercianților 146
Tipul psihologic al deschizătorilor de drum 148
Împarte-ți energia 152
Femeia interioară și bărbatul interior 164
Planul pentru întreaga lună 171

CUM SE FACE UN MILIONAR.
PLANUL PE OPT LUNI 173

LUNA 5
REGINA ÎL FACE PE REGE 177
Cum transformăm neajunsurile în avantaje 178
Nivelul mental al Reginei 180
Planul pentru două săptămâni 194
Prețuiește-te pe tine! 195

Alege-te pe tine 203
Planul pentru două săptămâni 218

LUNA 6
PROGRAMUL REGAL 219
Tu ești Regina 220
Autosuficiență pentru tine, aripi pentru el 221
Demnitatea și luxul dau ritmul bogăției 225
Planul pentru două săptămâni 235
Lumea se sprijină pe valori 235
Legenda ca stare interioară 241
Visurile lui sunt comoara ta cea mai de preț 245
Intenția lui este aspirația ta 254
Țelul lui este previziunea ta 258
Planul pentru două săptămâni 274

LUNA 7
IUBITA 275
Generatorul perseverenței 276
Extindem limitele dorințelor 278
Nivelul energetic al Iubitei 281
Planul pentru întreaga lună 293

LUNA 8
PASIUNEA CREAȚIEI 295
Energia atracției 296
Jocul tău este succesul lui 298
Fanteziile tale sunt creația lui 303
Planul pentru întreaga lună 303

LUNA 9
FETIȚA 305
Bagheta magică a admirației 306
Iubirea necondiționată 308
Nivelul emoțional al Fetiței 311
Vindecarea rănilor sufletești 314

Planul pentru întreaga lună 319

LUNA 10
ABUNDENȚA ÎN DAR .....
Concluziile vindecării 321
Bucuria ta e sprijinul lui 322
Treaba ta este transferul responsabilității 323
Încrederea ta e puterea lui 326
Admirația ta sunt cadourile lui 328
Iubirea ta este bogăția lui 333
Planul pentru întreaga lună 338

LUNA 11 348
STĂPÂNA .....
Spațiul rezultatelor 349
Fără voință nu există încredere în sine 350
Ordinea este câmpul de acțiune 355
Protejarea spațiului tău 357
Planul pentru întreaga lună 362

LUNA 12 368
GUSTUL REALIZĂRILOR .....
Puterea visurilor 369
Bugetul de vis 370
Casa ta atrage banii 372
Planul pentru întreaga lună 376

ÎNCHEIERE 384

LISTĂ BIBLIOGRAFICĂ. RESURSE 385

393

Larisa Renar

Cum să-ţi faci SOŢUL MILIONAR

Larisa Renar îşi argumentează în volumul de faţă, *„Cum să-ţi faci soţul milionar"*, convingerea că banii sunt o energie direcţionată, structurată, sexuală şi vitală. Femeia îi oferă bărbatului energia ei şi el o transformă în bani, astfel că veniturile bărbatului sunt influenţate în mare măsură de cea care îi stă alături. De femeie depinde dacă el va fi „fruntea satului" sau dacă numele lui va ajunge cunoscut în întreaga lume.

Energia feminină există în stare pură. Ca să o valorificăm trebuie să ştim să ne propunem ţeluri, să avem încredere în noi, să ne iubim şi să ne placă ce facem, să avem voinţă şi să fim hotărâte. Astfel, ne urmăm steaua călăuzitoare, prindem puteri şi suntem în comuniune cu noi înşine, iar apoi devine mai uşor. Apar oameni care sunt gata să ne sprijine, să creadă în ideile noastre, iar Universul ne dă bani pentru revelarea potenţialului nostru. În plus, cu cât energia femeii e mai mare, cu atât poate să-i ofere mai multe posibilităţi bărbatului.

Cartea va fi utilă tuturor în egală măsură, inclusiv femeilor care nu se află într-o relaţie, pentru că ne învaţă cum să schimbăm în bine latura financiară a vieţii noastre. Folosind tehnici simple pentru creşterea energiei, viaţa ni se umple de abundenţă! Metodele recomandate ne arată cum să transformăm talentul pe care îl avem şi ocupaţia noastră favorită în câştig, dar şi cum să-l inspirăm şi să-l susţinem pe bărbatul iubit în carieră.

Coperta: Florin Alexandrescu

ISBN 978-606-668-231-2
9 786066 682312

EuroPress

Recomandat de Contemporanul

www.ideeaeuropeana.ro
www.europressgroup.ro
www.contemporanul.ro

DEZVOLTARE PERSONALĂ

Larisa Renar

Cum să-ţi faci SOŢUL MILIONAR

EuroPress